Đại dịch tâm lý thời hiện đ@i



Nghị Quế

Sống
LĐ NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Mục lục

Phần mở đầu

Rất nhiều người trong số chúng ta chắc hẳn từng mong muốn bỏ hết, vứt hết tất cả để trốn đi đâu đó bởi lúc ấy họ tựa như đã bị dồn đến bước đường cùng, họ cảm thấy mọi thứ tồi tệ đến cùng cực cho dù đã cố gắng rất nhiều. Tôi tạm gọi đó là cuộc chạy trốn đầy mơ ước trong tâm tưởng. Thật ra, có đôi khi cuộc chạy trốn này cũng biểu hiện ra thành hành động thật sự chứ không chỉ dừng lại là một cuộc chạy trốn trong tâm tưởng. Nó được biểu hiện ra theo kiểu: "Chúng mình cùng nhau trốn đi nhé..." – Một kiểu bỏ học bỏ nhà đi dạt của những bạn tuổi teen, với những người lớn tuổi hơn thì có thể biểu hiện ra theo dạng "Bố chán quá rồi, bố bỏ việc đấy!" hoặc "Bà không thèm sống chung với loại chồng như mày nữa, bà ly hôn!"... Những biểu hiện này đều được thể hiện ra theo kiểu "rất ta đây", "rất mạnh mẽ", "rất oai hùng"... Nhưng cho đến một ngày mọi cuộc chạy trốn đều đã đến tận cùng, những người khát khao chạy trốn kia cảm thấy dù chạy đi tận đâu, dù trốn ở mọi ngóc ngách xó xỉnh nào thì những nỗi đau, những tổn thương vẫn ở đó, chúng ăn mòn từng tế bào, đục khoét vào xương tủy, đeo bám trên từng sợi dây thần kinh khiến cho những người đó như muốn "ngừng thở"… Mọi thứ trở nên tồi tệ khó kiểm soát. Tồi tệ đến mức khiến người ta chỉ còn muốn bước đến cuộc chạy trốn cuối cùng. Ừ, đúng như bạn đang đoán đấy, rất nhiều người trong cuộc sống hiện đại này đã thực hiện cuộc chạy trốn tồi tệ đó - Tự tử!

Tại châu Âu, theo giáo sư, tiến sĩ Heuser - Viện trưởng Viện Tâm thần và Trị liệu tâm lý trường Đại học Y Charite, Berlin, có gần 165 triệu người trong tổng số 550 triệu người châu Âu đã và đang mắc các chứng rối loạn tâm thần. Tại Hàn Quốc, theo thống kê mỗi ngày có hơn 40 người tự tử vì các nguyên nhân trầm cảm. Tại cầu sông Hàn ở Thủ đô Seoul, số người đi lên đó để nhảy xuống sông tự tử nhiều đến mức khiến người ta phải cố gắng gây dựng cả một dự án chống tự tử trên chiếc cầu đó bằng việc treo những băng rôn với khẩu hiệu động viên, lắp đặt camera theo dõi 24/24, lắp những đường dây nóng tại cầu… nhưng có vẻ số lượng người tự tử cũng

không hề giảm. Tại Việt Nam, theo bác sĩ Nguyễn Doãn Phương, Viện trưởng Viện Sức khỏe tâm thần cho biết, theo con số thống kê không chính thức, hiện có khoảng 30% dân số có biểu hiện rối loạn tâm thần, trong đó tỷ lệ trầm cảm chiếm 25%, con số thực tế có thể nhiều hơn. Theo dự báo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), đến năm 2020, trầm cảm là căn bệnh xếp thứ hai sau bệnh tim mạch về mức độ ảnh hưởng tới cuộc sống của loài người[1].

[1] Thông tin và số liệu theo: https://vov.vn/xa-hoi/nam-2020-benh-tram-cam-chi-dung-thu-2-sau-tim-mach-610742.vov

Bạn có giật mình khi đọc những thống kê ở trên không?

Dự báo trong tương lai, đại dịch của nhân loại không phải là HIV, mỡ máu, cao huyết áp, tiểu đường… mà chính là trầm cảm! Một căn bệnh phát sinh từ đời sống hiện đại nhiều âu lo, không hòa hợp với các quy luật của tự nhiên. Một căn bệnh không lây lan qua đường máu, đường hô hấp… mà lây lan qua truyền thông, mạng xã hội, SMS… và qua bất cứ phương thức nào mà chúng ta có thể sử dụng để tương tác với nhau nhiều hơn và nhanh hơn nữa. Chúng ta không thể chống lại nó theo những cách thông thường. Khi đối mặt với đại dịch này, nhân loại sẽ phải tiến hành một cuộc “dập dịch” vĩ đại nhất của mình. Tôi không chắc phải mất bao lâu, và nhân loại sẽ phát kiến ra những gì để thực hiện cuộc “dập dịch” này. Chỉ có điều tôi biết chắc tôi và bạn đang góp phần thực hiện cuộc “dập dịch” vĩ đại đó bằng việc tôi viết ra những dòng này và bạn sẽ đọc chúng. Những gì tôi cố gắng thực hiện là lập ra một lộ trình để bạn có thể tự chữa lành những vết thương của mình. Những vết thương ấy bạn cần phải chữa lành trước khi chúng loét ra, rỉ máu, ăn mòn tâm can và giết chết bạn. Lộ trình giúp bạn chữa lành những vết thương mà tôi đưa ra không phải là cách an ủi, vỗ về, xoa dịu bạn như cách mà mọi người vẫn làm.

Như các cụ vẫn nói: “Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi”. Tôi sẽ nói cho bạn tất cả những sự thật tàn nhẫn mà có thể bạn sẽ không muốn nghe. Bởi việc phải đối diện với sự thật, với những tổn thương của tâm hồn không bao giờ là điều dễ chịu.

Thường khi nói về bất cứ một sự vật, sự việc gì, người ta chỉ nói cho bạn biết một phần thôi. Giống như cách người ta vẫn luôn dạy cho một đứa trẻ về các khái niệm của cuộc sống, như khái niệm nghề nghiệp chẳng hạn. Em mơ ước sau này lớn lên sẽ trở thành công an để đi bắt tội phạm giúp đỡ mọi người, làm bác sĩ để chữa bệnh cứu người, làm ca sĩ để được tỏa sáng trên sân khấu… Nhưng bạn biết đấy, sự thật có bao giờ chỉ đơn giản như vậy thôi đâu! Giả sử đứa trẻ sẽ lớn lên với những ước mơ mãi trong sáng ấy, rồi thật sự bước vào cuộc đời, trở thành công an, bác sĩ, ca sĩ… và mỗi ngày lại nhận ra rõ ràng hơn công an không chỉ bắt tội phạm, bác sĩ không chỉ cứu người, ca sĩ không chỉ tỏa sáng… những niềm tin bị vụn vỡ, những ước mơ bị va đập với thực tại cuộc sống, thậm chí còn bị đời sống liên tiếp vả vào mặt tơi bời làm cho đứa trẻ đó choáng váng, quay cuồng… Mỗi người đều có những giai đoạn đó trong cuộc đời và người ta gọi nó là “khủng hoảng”: Khủng hoảng tuổi lên ba, khủng hoảng tuổi vị thành niên, khủng hoảng tiền hôn nhân, khủng hoảng sau sinh nở, khủng hoảng tiền mãn kinh, khủng hoảng sau khi về hưu… Tóm lại có đủ các loại khủng hoảng. Thật ra đó đơn giản chỉ là bạn chưa nắm được chiếc chìa khóa để có thể nhìn mọi sự vật sự việc ở cả hai chiều, thậm chí ba chiều, bốn chiều và nhiều chiều hơn nữa của không gian và thời gian, nên bạn cứ đi mãi từ sự ngộ nhận này đến sự ngộ nhận khác, từ cuộc khủng hoảng này đến cuộc khủng hoảng khác trong suốt cuộc đời. Mà như vậy thì tệ nhỉ?

Bạn đừng vội buồn! Những cuộc khủng hoảng cũng không hẳn là không tốt. Ít nhất nó cũng giúp cho đứa trẻ trong chúng ta ngày một trưởng thành, cứng cáp và bền bỉ hơn. Những cuộc khủng hoảng không quá tệ, điều tệ nhất là bạn đã không vượt qua nó đúng cách mà thôi! Như tôi đã nói rồi đấy, chạy trốn là cách tệ nhất ở mọi mức độ!

Bởi vậy bạn cần đối mặt. Bạn đã sẵn sàng chưa? Không dễ chịu chút nào đâu nhé! Nhưng sẽ rất tuyệt nếu bạn có thể vượt qua chúng.

Đầu tiên tôi muốn chỉ ra cho bạn thấy những thứ tồn tại ở chiều không gian thứ hai, thứ ba, thứ tư… để nhờ đó bạn sẽ có cái nhìn toàn diện nhất trong khả năng của bạn và ít bị rơi vào những cuộc khủng hoảng không mong đợi. Tuy nhiên, khó mà liệt kê ra hết tất cả mọi sự vật hiện tượng trong đời sống. Tôi sẽ cố gắng chỉ ra cho bạn thấy những mặt tối, những chiều không gian khác nhau thông qua vài vấn đề gần gũi và ảnh hưởng sâu rộng đến mọi người, đó chính là nội dung của phần thứ hai trong cuốn sách này và ở phần thứ ba tôi sẽ gợi ý một vài phương pháp để bạn có thể ứng dụng vào cuộc sống của mình. Hy vọng bạn có đủ sự nhẫn nại và bền bỉ để thay đổi cuộc sống và tìm được hạnh phúc của chính mình.

Thân ái gửi đến bạn, người đang đọc những dòng này và sẽ suy nghĩ nhiều hơn về tất cả những gì đã xảy ra, đang xảy ra và sẽ xảy ra trong cuộc đời mình.

Tôi sẽ nói cho bạn tất cả những sự thật tàn nhẫn mà có thể bạn sẽ không muốn nghe. Bởi việc phải đối diện với sự thật, với những tổn thương của tâm hồn không bao giờ là điều dễ chịu.

01 Chúng ta đang ở đâu trên cây lịch sử?

Những ham muốn, nhu cầu được thổi phồng một cách thái quá đều sẽ trở thành vấn đề tâm lý - mà con người hiện đại phải đối mặt và giải quyết. Người ta không tự dưng mà ưa thích hay căm ghét một thứ gì đó, tất cả đều có những động lực tâm lý tiềm ẩn bên trong tiềm thức của con người.

Từ “cộng đồng nguyên thủy” đến “đời sống đô thị hiện đại” – Hành trình phát sinh các vấn đề tâm lý

Tất cả chúng ta đều được dạy về sự tiến hóa của loài người. Đó là một hành trình phát triển từ vượn người thành người. Từ phương thức sản xuất là săn bắt hái lượm sang trồng trọt chăn nuôi, rồi đến các phương thức sản xuất cao hơn nữa gắn liền với sự phát triển khoa học kỹ thuật và sự ra đời của các đô thị.

Kể từ khi con người ý thức được việc gieo trồng, chủ động hơn trong việc tìm kiếm và duy trì nguồn thức ăn, đó cũng là thời điểm họ biết co cụm sống thành làng, bản, tập trung và ổn định. Sự tổ chức xã hội tạo ra thứ bậc. Mong ước tạo ra những niềm tin và tôn giáo. Các mối quan hệ của con người trở nên phong phú hơn, nhiều tầng bậc hơn. Suy nghĩ của con người cũng ngày một phức tạp hơn. Cho đến lúc chúng biến thành những suy tư rất triết học, kiểu như: “Vì sao tôi lại được sinh ra trên đời này? Cuộc sống của tôi có ý nghĩa gì? Làm thế nào để vươn tới sự viên mãn về tinh thần? Cái chết sẽ mang tôi đi đến đâu?”. Chỉ có con người với những tư duy sâu sắc, những biến đổi tâm lý phức tạp của mình mới sinh ra triết học. Thời điểm đó tâm lý học chưa có tiền đề và nhu cầu để ra đời và phát triển độc lập như một ngành khoa học. Những trạng thái tâm lý phức tạp của con người chỉ nảy sinh khi con người bước vào đời sống xã hội ngày một phức tạp và xa rời tự nhiên. Bộ não của con người với những cấu trúc sinh học hàng vạn năm tiến hóa phù hợp với cuộc sống giữa thiên nhiên của những cộng đồng nguyên thủy hơn là cuộc sống hiện đại trong đô thị tù túng mới chỉ phát triển trong vài trăm năm trở lại đây. Chỉ trong một thời gian rất ngắn, chúng ta phải đối mặt với hàng loạt vấn đề tâm lý mà trước kia cha ông ta chưa từng có kinh nghiệm đối phó.

Hãy tưởng tượng, trong cộng đồng nguyên thủy, mọi người chỉ có chung một mục đích đơn giản đó là cùng kiếm ăn và tự vệ. Hằng ngày họ chỉ cần xoay xở với vài vấn đề cơ bản: Làm sao để có đủ thức ăn? Làm sao để không bị nguy hiểm? Mưa thì trú ẩn trong hang, lũ trẻ sinh ra cần được chăm sóc, đàn bà thì hái lượm, đàn ông thì săn bắt. Còn trong xã hội hiện đại, chúng ta dễ dàng được đáp ứng các nhu cầu tối thiểu của đời sống nhưng đồng thời lại trở nên lo lắng quá mức về những nhu cầu tinh thần bị phóng đại một cách phi lý. Ví dụ nhu cầu được tôn vinh, nhu cầu luôn cảm nhận được sự yêu thương, nhu cầu thỏa mãn cái tôi, nhu cầu được tích trữ và sở hữu vật chất càng nhiều càng tốt… Có thể bạn nghĩ rằng đó là những nhu cầu rất bình thường, thời nào, xã hội nào chả có. Không hẳn vậy đâu! Khi con người sống trong cộng đồng nguyên thủy, con người chẳng có nhiều nhu cầu tinh thần đến vậy. Hoặc nếu có thì nó cũng không bị phóng đại như trong đời sống đô thị của chúng ta. Nhu cầu được thừa nhận, công nhận vai trò của mình trong cộng đồng là một nhu cầu lành mạnh và cơ bản thúc đẩy mỗi cá nhân công hiến và đóng góp cho cộng đồng. Qua sự đóng góp và cống hiến đó, vai trò của cá nhân được thừa nhận. Nhưng dần dần nhu cầu này sẽ trở thành vấn đề tâm lý khi bị phóng đại lên thành sự khao khát quyền lực, khao khát được công nhận và chú ý như một cá nhân đặc biệt trong khi bản thân người đó chưa nỗ lực để có những cống hiến và đóng góp xứng đáng cho cộng đồng. Trong xã hội hiện đại, những người mang vấn đề tâm lý có thể trở thành những kẻ cuồng si quyền lực hoặc luôn bất mãn với xã hội, hung hăng, độc đoán…

Nhu cầu yêu thương và được yêu thương cũng vậy, đó vốn là một nhu cầu giúp các thành viên trong cộng đồng có sự gắn kết thân mật với nhau. Nhưng khi nó bị thổi phồng lên do các tổn thương tâm lý hiện đại thì lập tức biến đối tượng trở thành những kẻ cầu tình yếu đuối, đôi khi biểu hiện thành bệnh trầm cảm, sợ đám đông. Những ham muốn, nhu cầu được thổi phồng một cách thái quá đều sẽ trở thành vấn đề tâm lý mà con người hiện đại phải đối mặt và giải quyết. Người ta không tự dưng mà ưa thích hay căm ghét một thứ gì đó, tất cả đều có những động lực tâm lý tiềm ẩn bên trong tiềm thức của con người. Chính thuyết Phân tâm học mà người

sáng lập là Sigmund Freud đã gây chấn động thế giới bằng việc nhắc nhở chúng ta rằng ý thức của con người đôi khi không phải là chủ nhân trong chính ngôi nhà của mình. Và rằng chúng ta cảm nhận, suy nghĩ, hành động, ham thích, sợ hãi, căm ghét… đôi khi là do những thúc đẩy nằm ngoài ý thức của chúng ta.

Hiện nay, người Việt mình đang ở giai đoạn thích nhà gạch cao tầng, thích cao ốc chọc trời, thích đèn điện lấp lánh. Nhưng tại một số quốc gia phát triển, có một bộ phận người dân đã khởi xướng phong trào từ bỏ đời sống đô thị để sống cuộc sống đơn giản, hoang dã nơi rừng núi. Những người tiên phong của phong trào này lại là những trí thức, những người được xã hội xem là tầng lớp có học thức cao như giới nghệ sĩ, nhà văn... Có nhiều câu chuyện liên quan đến phong trào này đã trở nên khá nổi tiếng.

1

Bà Emma trong ngôi nhà tự dựng của mình

Nguồn: https://www.tienphong.vn

Ví dụ như trường hợp của bà Emma Orbach, cha bà là nghệ sĩ Violin còn mẹ là người quản lý một thư viện danh tiếng. Sau khi tốt nghiệp Đại học Oxford với chuyên ngành tiếng Trung, bà kết hôn với nhà sử học, kiến trúc sư Julian Orbach và có hai con. Nhưng sau tất cả bà quyết định gắn bó phần đời còn lại tại một túp lều nhỏ trong rừng, sống tách biệt với thế giới bên ngoài.

Bạn thử nghĩ xem, động lực tâm lý nào khiến những người sống trong đô thị tiện nghi và sung sướng muốn rời bỏ mọi tiện ích để sống giản dị và hoang dại? Vì sao cuộc sống gần gũi thiên nhiên và tối giản giúp họ tìm thấy sự bình yên còn cuộc sống đô thị thì không? Đời sống đô thị hiện đại có gì tồi tệ làm cho họ muốn dứt áo ra đi mãi mãi? Phải chăng là do sự tù túng đến ngột ngạt của đô thị? Phải chăng là do những mối quan hệ đầy kỳ vọng, những tác động bủa vây, lôi kéo, áp lực… đã làm phát sinh nhiều trạng thái tâm lý chồng chất. Chúng tạo thành một gánh nặng đè lên tâm trí con

người, khiến mỗi cá nhân không thể cảm nhận được hạnh phúc đơn thuần của sự sống.

Chính hành trình đi từ “cộng đồng nguyên thủy” đến “đời sống đô thị hiện đại” đã làm cho các vấn đề tâm lý của con người nảy sinh và phát triển.

Các cuộc cách mạng công nghiệp và những vấn đề tâm lý cá nhân

Cuộc cách mạng công nghiệp đầu tiên nổ ra vào cuối thế kỷ XVIII, đầu thế kỷ XIX. Cuộc cách mạng ấy đã mở ra một kỷ nguyên mới trong lịch sử nhân loại – kỷ nguyên sản xuất cơ khí, cơ giới hóa. Cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ nhất đã thay thế hệ thống kỹ thuật cũ có tính truyền thống của thời đại nông nghiệp kéo dài 17 thế kỷ chủ yếu dựa vào gỗ, sức mạnh cơ bắp, sức nước và gió. Nền sản xuất công nghiệp manh nha hình thành.

Cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ hai ra đời khi thế chiến thứ nhất nổ ra. Cuộc cách mạng công nghiệp này cho chúng ta nguồn năng lượng tuyệt vời từ điện. Điều này còn hơn cả một phép màu, nó đã thổi một luồng sinh khí vô tận vào lĩnh vực sản xuất và tiêu dùng. Việc sản xuất dây chuyền hàng loạt ra đời kéo theo sự hình thành các nhà máy, tầng lớp công nhân ngày một đông đảo. Kể từ đây, con người trải qua một quá trình mà Karl Marx gọi là "tích lũy tư bản" vô cùng khắc nghiệt. Cơn đại dịch "Cừu ăn thịt người"[2] đã cướp ruộng đất của nông dân, biến họ thành kẻ trắng tay và buộc phải bán sức lao động tại các nhà máy, công xưởng.

[2] Đại dịch "Cừu ăn thịt người": Do cần một diện tích đất lớn để trồng cỏ, nuôi cừu phục vụ cho nền công nghiệp sản xuất len sợi, vào khoảng cuối thế kỷ XV, đầu thế kỷ XVI tư bản Anh đã tiến hành rào đất, đuổi người nông dân khỏi đồng ruộng của mình, khiến họ khánh kiệt và phải làm thuê trên chính mảnh đất vốn thuộc về mình. Lịch sử sau này gọi hiện tượng đó là "Cừu ăn thịt người".

Đó là một sự cưỡng ép trong lịch sử. Buộc con người rời bỏ môi trường thân thuộc, gắn bó với thiên nhiên (môi trường mà cơ thể chúng ta đã tiến hóa hàng vạn năm để thích nghi). Thay vào đó, con

người phải chen chúc chui vào các nhà máy, công xưởng, làm việc tập trung, dây chuyền với những công việc nhàm chán, lặp đi lặp lại. Sự thay đổi đột ngột môi trường sống đó khiến tâm lý con người trở nên bức bối, tù túng với đủ những biểu hiện tồi tệ. Điển hình là nghiện rượu bia và các chất kích thích, sự nóng nảy, vô cảm… tăng lên và nhiều vấn đề tâm lý khác. Kinh tế làm thay đổi xã hội, xã hội lại làm thay đổi tâm lý con người. Bởi vậy có những căn bệnh tâm lý gắn liền với cả một thời kỳ lịch sử xã hội vì nó luôn luôn đi theo logic như thế.

Cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ ba bắt đầu vào khoảng năm 1960. Điểm nổi bật của cuộc cách mạng công nghiệp lần ba này là sự ra đời và lan tỏa như vũ bão của công nghệ thông tin. Phát triển cùng với nó là việc ứng dụng điện tử và công nghệ thông tin để tự động hóa sản xuất. Cuộc cách mạng này thường được gọi là cuộc cách mạng máy tính hay cách mạng số bởi vì nó được xúc tác bởi sự phát triển của chất bán dẫn, siêu máy tính (thập niên 1960), máy tính cá nhân (thập niên 1970 và 1980) và internet (thập niên 1990). Cuộc cách mạng này làm thay đổi hoàn toàn cách chúng ta giao tiếp, lưu trữ và lan truyền thông tin. Chưa bao giờ việc tác động vào tâm lý của rất nhiều người cùng một lúc lại có thể nhanh, mạnh và dễ dàng đến như vậy.

Cuộc cách mạng này cũng làm gia tăng đáng kể tầng lớp lao động là nhân viên văn phòng. Họ chính là lực lượng lao động không hề nhỏ ở đô thị. Họ chịu những tác động trực tiếp từ tất cả các yếu tố điển hình nhất của đô thị, đó là môi trường ô nhiễm, đó là không gian chật hẹp, đó là nền kinh tế thị trường với nhiều giả dối, đó là hệ thống lan truyền thông tin tốc độ cao và sự bội thực thông tin… Tất cả đã tạo nên những trạng thái tâm lý ngày một kỳ quặc, ngày một xa cách với nền tảng tâm lý nguyên sơ của con người. Não bộ của chúng ta đã không hề được tiến hóa để ứng phó với các vấn đề tâm lý phức tạp nên ngày một trở nên hỗn loạn và điên rồ với đủ loại bệnh tâm lý. Chúng ta ngày càng đau khổ, mặc cho nhu cầu vật chất ngày càng được đáp ứng đầy đủ hơn.

Chúng ta đang dần bước vào cuộc cách mạng lần thứ tư – cuộc cách mạng công nghiệp 4.0. Những yếu tố cốt lõi của kỹ thuật số trong cách mạng công nghiệp 4.0 sẽ là trí tuệ nhân tạo (AI), vạn vật kết nối – internet of things (IOT) và dữ liệu lớn (big data). Cuộc cách mạng 4.0 sẽ cho ra đời những robot thế hệ mới giống với con người, máy in 3D, xe tự lái thay thế cho người, vật dụng thông minh có thể hiểu con người nói, các vật liệu mới, năng lượng mới và công nghệ nano...

Bạn có thể bắt đầu tưởng tượng, điều gì sẽ xảy ra khi có những con robot thay thế con người trong việc chăm sóc y tế, dịch vụ, thậm chí cả truyền hình, giải trí? Liệu "đồng tính" rồi cũng trở nên lỗi thời mà thay vào đó là một dạng tình yêu với robot? Tâm lý con người liệu có thể còn méo mó và xa rời nguyên bản đến đâu? Tôi thật sự cũng không biết. Tôi chỉ đang tưởng tượng, như cách mà các nhà làm phim tưởng tượng để sản xuất ra phim viễn tưởng mà thôi.

Vậy chúng ta đang ở đâu trên cây lịch sử? Chỗ chúng ta đang đứng chính là điểm cuối của cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ ba và đang bước mạnh mẽ sang cuộc cách mạng công nghiệp 4.0. Việt Nam còn có một đặc điểm rất riêng, đó là chúng ta đi lên từ nền nông nghiệp lạc hậu. Chúng ta tiếp nhận tất cả những chấn thương tâm lý của cuộc cách mạng công nghiệp lần ba một cách không đề phòng, không trang bị, thậm chí không hề ý thức về nó. Tại những vùng miền văn hóa càng thấp, tổn thương từ xã hội công nghiệp đô thị càng nặng nề. Đó chính là lý do dẫn tới các tệ nạn xã hội tăng cao tại nông thôn khi làn sóng đô thị và kinh tế thị trường tràn về. Ở đâu có làn sóng đô thị, công nghiệp làm thay đổi kết cấu xã hội "cộng đồng làng xã" vốn có, ở đó có tổn thương. Ở đâu có tổn thương tâm lý nhiều thì ở đó có các tệ nạn xã hội nhiều. Logic của vấn đề là như vậy. Có lẽ con người nên có tri thức về tâm lý và nhận thức trước khi được trao truyền các kiến thức về khoa học kỹ thuật. Khoa học xã hội nên đi trước khoa học tự nhiên chăng?

Chúng ta đang được "hưởng thụ" những gì?

Không thể phủ nhận thành quả của các cuộc cách mạng công nghiệp đã mang đến cho chúng ta. Chúng ta đang tận hưởng chúng mỗi ngày. Ngày nay, đến đi vệ sinh cũng thật là sung sướng và mát mẻ. Chúng ta không bao giờ phải lo lắng quá nhiều về việc chết đói và chết rét. Việc di chuyển cũng chưa bao giờ tiện lợi và dễ dàng đến thế. Trao đổi thông tin liên lạc với vận tốc ánh sáng. Tỏ tình với người yêu cách nửa trái đất cũng chỉ mất có vài giây truyền tin. Chúng ta có một "thế giới phẳng". Chúng ta có thể tha hồ thưởng thức món thịt đà điểu dù đang ở Bắc Cực, hoặc nếm mùi vị cá ngừ đại dương khi đang ở trên núi. Chúng ta được khuyến khích hưởng thụ và tiêu dùng nhiều hơn. Mọi thứ chúng ta cần để sống đều bày ra trước mắt. So với tổ tiên ta phải vất vả săn bắt, hái lượm thì đây đúng là một cuộc sống thiên đường. Có khác gì vườn Địa Đàng của Chúa đâu? À! Nhưng bạn hãy nhớ, Adam và Eva chỉ được sống trong vườn Địa Đàng của Chúa khi trong lòng không tồn tại ham muốn và những vấn đề tâm lý. Kể từ khi con người có đủ mọi loại sắc thái tâm lý và dục vọng, vườn Địa Đàng đâu còn dành cho họ nữa.

Trong xã hội hiện nay, việc thỏa mãn các nhu cầu thiết yếu trở nên dễ dàng vô cùng. Tuy nhiên chúng ta vẫn đau khổ vì muôn vàn lý do khác như: Không mua được chiếc xe xịn hơn; không có một người tình dễ thương hơn; không có căn nhà tiện nghi hơn; không làm sao để nổi bật hơn... Chúng ta thường đau khổ vì những nhu cầu "xa xỉ" như thế, những thứ mà chưa hẳn chúng ta đã cần.

Điều gì đã thúc đẩy chúng ta ham muốn những thứ chúng ta chưa hẳn đã cần? Là con rắn gian ác và quỷ quyệt trong vườn Địa Đàng? Nó đã xui dại Eva và Adam đúng không? Hãy gọi tên thật chính xác con rắn đấy đi xem nào! Nếu gọi tên được nó, có thể bạn sẽ không bị nó xúi bẩy. Nếu gọi tên được nó, có thể bạn sẽ giữ cho tâm hồn

mình được trong sạch tĩnh tại và yên bình tận hưởng sự tiện nghi sung sướng của vườn Địa Đàng, đúng không? Cuốn sách nhỏ này sẽ giúp bạn lần lượt gọi tên những con rắn độc gian ác đấy và vạch mặt mưu đồ xấu xa của chúng. Điều này có thể khiến bạn cảm thấy tiêu cực, nhưng bạn đừng sợ, bởi vì khi bạn bóc tách được vấn đề thì cái xấu, cái ác được phơi bày. Và tất nhiên bạn sẽ biết cách "quẳng gánh lo đi và vui sống" một cách tích cực.

“Cái giá” phải trả là bao nhiêu?

Như đã phân tích, các vấn đề tâm lý cá nhân và sự phát triển của khoa học kỹ thuật là hệ quả của nhau, là hai mặt của một đồng xu. Chúng ta không thể có cái này mà lại không có cái kia. Đó chính là cái giá chúng ta phải trả. Để có thể ngồi mát mẻ, thoải mái trên bệ xí sứ trắng trong nhà vệ sinh, cái giá phải trả không phải là vài triệu tiền mua bệ. Sâu xa hơn, đó là cả một nền công nghiệp được đánh đổi bằng sự tư hữu tập trung tư bản, tước đoạt tư liệu sản xuất của người nông dân, gây ô nhiễm môi trường, thay đổi đời sống xã hội và tâm lý con người… Bạn đang được hưởng thụ cả một bề dày lịch sử phát triển công nghệ. Tuy nhiên kèm theo đó bạn cũng sẽ phải đối mặt với cả một bề dày những biến động tâm lý kéo dài. Cái giá của nền kinh tế thị trường thừa mứa sản phẩm là gì bạn biết không? Là việc bạn bị nhiễu loạn tâm trí với đủ mọi loại quảng cáo, mời gọi được nâng tầm lên thành nghệ thuật marketing. Những mánh khóe được sử dụng để tác động lên tâm lý của bạn tinh vi đến mức bạn không thể nhận thức được. Chúng tác động đến hành vi, ước muốn, hạnh phúc của bạn nhiều hơn bạn tưởng rất nhiều.

Và còn gì nữa? Cái giá của việc bạn được tự do phát tán thông tin và thu thập thông tin không giới hạn từ internet là gì? Internet, một công cụ tuyệt vời được ca ngợi như một thành tựu vĩ đại làm thay đổi cả hành tinh. Bạn đang có nó nhưng bạn có nhận thức được tâm trí của mình bị điều khiển nhiều như thế nào từ mạng xã hội và các phương tiện truyền thông không?

Nếu chưa nhận thức được hoặc vẫn còn mù mờ thì chắc chắn rằng cuốn sách này là dành cho bạn. Tất cả những gì chúng ta đang có, tất cả những điều tuyệt vời chúng ta đang hưởng thụ, không một thứ gì là được cho không. Chúng ta phải trả giá bằng chính đời sống của mình bao gồm thời gian sống và năng lượng sống. Cái giá là bao nhiêu? Nhiều đến mức nào? Bạn sẽ biết ngay bây giờ thôi!

02 “Cái bóng” của thời đại chúng ta

Sự thật là chiếc bóng không thể nào biến mất và không bao giờ biến mất. Nó vĩnh viễn tồn tại với sự vật. Nó chỉ mất đi khi sự vật mất đi. Bất cứ điều gì dù đẹp đẽ, lung linh đến đâu cũng luôn có “mặt tối” của nó.

Một buổi sáng nọ, khi đang vẩn vơ tưới cây trong vườn, đứa con nhỏ bốn tuổi của tôi chỉ vào cái bóng của nó dài ngoẵng trên mặt đất và hỏi: “Mẹ ơi, sao đứng dưới mặt trời lại có bóng?”. Sao một đứa trẻ bốn tuổi lại có thể nghĩ ra câu hỏi khó thế nhỉ? Bạn thử nghĩ xem, sao đứng dưới mặt trời lại có bóng? Khi không đứng dưới mặt trời thì có bóng tồn tại không?

Tôi chưa kịp suy nghĩ để trả lời thì thằng bé chạy tót vào sau bức tường và vui vẻ hò reo: “Hết bóng rồi mẹ này, bóng không chạy theo con được nữa!”. Và nó thích thú với trò chơi mới, chạy ra chạy vào cạnh bức tường để thấy cái bóng xuất hiện và biến mất.

Một cách rất hình tượng, chúng ta thường ví cái bóng với mặt trái của một vấn đề, nó thường gắn với những cái xấu, ác, đáng sợ: bóng ma, bóng đêm, bóng tối... Cái bóng có xấu hay không còn tùy vào việc đem nó đặt dưới hệ quy chiếu nào. Nhưng chắc chắn cái bóng nhắc nhở cho chúng ta về một phần bên kia của sự vật, sự việc bị che khuất mà chúng ta chưa nhận thức được rõ ràng. “Phần bị che khuất” đó luôn tồn tại cùng sự vật, bất kể chúng ta có nhìn thấy nó hay không. Cho nên xét theo khía cạnh đó, cái bóng là một bộ phận của sự vật, gắn liền với sự vật (không phải gắn liền với mặt trời). Kể cả khi không có mặt trời chiếc bóng vẫn tồn tại, bên sự vật. Chỉ có điều chúng ta sẽ chỉ có thể nhìn thấy nó (cái bóng và sự nhắc nhở về một phần bị che khuất của sự vật, sự việc) khi có ánh sáng soi rọi vào. Cái bóng đó sẽ mờ nhạt dưới ánh đèn mờ, sẽ huyền ảo dưới ánh trăng, bập bùng dưới ánh nến và đặc biệt sáng

tỏ nhất, rõ ràng nhất dưới ánh mặt trời. Vì thế đứng dưới mặt trời, chúng ta thường ngỡ ngàng: Cái bóng của mình đây sao? Nó đi theo ta như vậy sao? Bình thường thì cái bóng ấy vẫn tồn tại và đi theo ta chẳng qua là ta không nhìn ra nó mà thôi. Giống như “phần bị che khuất” của sự vật, hiện tượng vẫn luôn tồn tại và đi theo sự vật, hiện tượng đó. Đôi khi người lớn chúng ta cũng ngốc nghếch y như trẻ con. Chạy một mạch vào bóng râm và sung sướng thốt lên: “Tôi đã thoát được cái bóng của mình rồi, nó đã biến mất rồi!”. Một dạng suy nghĩ rất AQ[3].

[3] Nhân vật AQ trong tác phẩm AQ chính chuyện của Lỗ Tấn, sau thành tính từ biểu hiện cho thái độ sống thiếu thực tế, không chịu nhìn thẳng vào yếu kém của bản thân!

Sự thật là chiếc bóng không thể nào biến mất và không bao giờ biến mất. Nó vĩnh viễn tồn tại với sự vật. Nó chỉ mất đi khi sự vật mất đi. Bất cứ điều gì dù đẹp đẽ, lung linh đến đâu cũng luôn có “mặt tối” của nó.

Sống theo kiểu mà nhà Phật gọi là “bến mê” tức là mãi mãi chỉ biết được những gì mà người ta nói quá nhiều và quá rõ với bạn. Hiểu theo các bài bình luận trên truyền thông, hiểu theo nếp quan niệm xã hội, hiểu theo những gì được rao giảng trong nhà trường... Người ta nói tốt thì mình biết là tốt, nói xấu thì mình biết là xấu. Vĩnh viễn không có khả năng tự nhìn ra cái tốt xấu toàn diện của sự vật. Vĩnh viễn không thể có “lập trường” riêng.

Bạn thân mến ạ! Không nhìn ra được “cái bóng” chính là “bến mê”. Thấy rõ được sự tồn tại của “cái bóng” chính là một phần của “bến giác”.

Nào, hãy đi cùng tôi! Chúng ta sẽ cùng nhau nhìn rõ những “cái bóng” ở quanh mình!

Bản ngã – Cái bóng của chính mình

Hãy cẩn thận với những lời cảm thông

Tôi có quen một chị, chị luôn làm tôi khâm phục vì sự hiền hòa, nhẫn nại của mình, chị luôn được rất nhiều người yêu quý. Chị cứ như là chị Thanh Tâm (chuyên gia tư vấn tâm lý quen thuộc trên báo Phụ nữ) giữa cộng đồng. Hễ ai gặp khó khăn, bất an, đau khổ chị đều an ủi, vỗ về, sẻ chia. Ai mà không yêu quý những người như thế chứ? Bạn có mong muốn trở thành một người luôn được mọi người xung quanh yêu quý không? Mọi người sẽ luôn nhận xét bạn là người sống tình cảm, biết cảm thông, hòa đồng, chia sẻ… Nếu bạn muốn thì rất dễ thôi, tôi sẽ mách bạn!

Quy tắc đầu tiên: Luôn luôn đồng tình dù đối phương có nói bất cứ điều gì (tất nhiên là không phải rủ mang quả bom hẹn giờ đi khủng bố nhé!) tức là chỉ cần nó vô hại với bạn, đừng bao giờ phản đối.

Quy tắc thứ hai: Nếu được thì ngoài việc đồng tình hãy khuyến mãi thêm cho đối phương một mẹo khuyến khích nữa (Ví dụ họ nói muốn tự tử, bạn hãy nói “Ôi vậy sao! Đúng là vào hoàn cảnh như cậu tớ cũng chả muốn sống nữa!” và bày thêm cho họ xem cách nào chết êm ái nhất).

Đó có thể là một ví dụ rất phóng đại nhưng sự thật là nếu bạn kết thân và tin tưởng những người như vậy thì chắc chắn cách mà họ làm bạn thấy vui vẻ dễ chịu sẽ dần dẫn bạn tới việc hủy hoại bản thân.

Như thế này nhé!

Vào một ngày u ám, bạn trình kế hoạch lên cho sếp và nhận lại sự không hài lòng từ sếp, bắt bạn về làm lại mà không chỉ rõ lý do. Bạn cảm thấy ông sếp thật vô lý hết sức. Tự nhủ “Đúng là kiểu lãnh đạo

nửa mùa". Thật là bất công khi bạn cứ phải làm việc trong môi trường áp lực tồi tệ thế này, lương thì thấp mà công việc lại vất vả. Bạn đem tất cả những bức xúc đó chia sẻ với chị "Thanh Tâm" tử tế nhất phòng. Chị ấy tỏ vẻ rất lắng nghe, gật gù, lấy nước cho bạn uống để bớt nóng rồi nhỏ nhẹ khuyên bạn "Ừ, đúng là vô lý thật đấy! Chị rất đồng cảm với em, ngày trước chị cũng từng bị thế rồi. Nhưng mình là nhân viên, biết làm sao được, người ta là sếp muốn nói gì chả được. Mình cứ im đi là xong, làm lại thì làm lại. Đành phải cố gắng thôi chứ biết làm sao!". Và sau khi nghe được lời vàng ngọc sẻ chia, bạn thấy thật nhẹ lòng, thấy chị ấy thật tốt, thật hiểu mình, cũng đồng nghĩa là nỗi căm hờn của bạn với sếp tăng lên. Tâm lý này sẽ khiến cho mối quan hệ của bạn và sếp càng thêm tồi tệ. Bạn sẽ ngày càng chán nản công việc và có ngày bỏ việc không chừng!

Đến cuối buổi chị ấy còn khuyến mãi thêm cho bạn một ý tưởng: "Hôm nay mình về sớm đi ăn, đi shopping đi, chị biết quán này mới mở ngon lắm, đi ăn, đi chơi cho thoải mái, nghĩ ngợi nhiều mà làm gì!". Ôi chị ấy thật tốt đúng không? Và thế là bạn lãng phí thêm một buổi chiều vào những việc vô bổ, làm sao nhãng và lãng quên vấn đề thật sự bạn cần giải quyết – Bản kế hoạch và mối quan hệ của bạn với sếp – Và sự thật, bản chất của vấn đề mà bạn đang cần phải giải quyết sẽ không bao giờ được tìm ra. Có thể là lỗi do bạn quá hời hợt, không nắm rõ được yêu cầu của sếp. Hoặc bất kể một lý do nào đó từ-phía-bạn mà bạn không nhận ra. Dù lỗi không phải của bạn đi chăng nữa thì nhất định phải bắt nguồn bởi một lý do nào đó từ phía bạn vì đây là mối quan hệ hai chiều. Bạn hiểu chứ ạ? Và chỉ khi bạn nhận ra được chúng, mọi việc mới được giải quyết, còn không nó vẫn mãi ở đó mà thôi.

Và nếu bạn vẫn chưa thật sự hiểu, thì tôi sẽ đưa thêm một ví dụ đơn giản hơn nhé! Quay lại cái thời hẹn hò đi, cái thời mà bạn có đến một trăm linh một lý do để mâu thuẫn với cha mẹ và luôn một mực kết luận là vì "bố mẹ không hiểu con!". Thế là bạn gọi điện cho người yêu: "Anh ơi, em buồn lắm! Bố mẹ không hiểu em gì cả...". Đầu dây bên kia với giọng nhẹ nhàng, anh người yêu nói: "Ôi, anh thương em quá! Bố mẹ đúng là tệ thật, đáng ra phải để cho em được tự do làm theo ý mình chứ, chúng ta đã lớn rồi cơ mà, có

quyền tự quyết định tương lai của mình chứ…”. Sau câu nói đó bạn thấy như cả thế giới giờ chỉ còn mình anh ấy là hiểu mình, ở bên mình, luôn động viên an ủi khi mình cần. Thật yêu anh ấy biết bao nhiêu! Với giọng ngọt ngào anh ấy nói tiếp: “Thôi, để lát anh qua đón em nhé, chúng mình ra ngoài một chút cho đổi gió…”. Thế là “Rụp!”, thôi xong! Bạn sẽ chẳng bao giờ kịp nhận ra sự quan tâm lo lắng mà bố mẹ dành cho bạn và cả nhãn quan nhìn-trước-sự-việc của những người từng trải nữa. Không nghe lời bố mẹ thì bạn sẽ vấp ngã nhiều hơn thôi! Còn anh người yêu suốt ngày chỉ biết lấy lòng bạn cho dù bạn đúng hay sai lè lè, nếu không phải là một người chưa biết phân biệt đúng sai, thì 100% là có âm mưu gì đó với bạn. Có lẽ tôi sẽ dành hẳn một bài viết khác để viết về kiểu yêu này. Nhưng giờ thì cứ dừng lại ở đây thôi đã nhé!

Hy vọng đến đây các bạn đã phần nào hiểu rõ sự nguy hiểm của những lời cảm thông, những lời đường mật. Hãy cẩn thận với những người nói A cũng gật, nói B cũng ừ. Thật ra kiểu người đó luôn có trong tất cả chúng ta. Bằng một cách vô thức chúng ta luôn biểu hiện nó ra bên ngoài. Vì khi làm như thế rất có lợi cho người nói. Chúng ta sẽ tranh thủ được rất nhiều sự yêu quý, hoặc ít ra thì cũng sẽ không ai ghét ta cả. Không ai lại đi ghét một người lúc nào cũng đồng tình và ca ngợi người khác. Một cách vô thức mọi người vẫn thường nói chuyện xã giao với nhau theo cách đó. Xã giao nghĩa là sao? Nghĩa là cốt để không mất lòng nhau, nghĩa là có lợi cho người nói, nghĩa là chưa hẳn đã chân thật. Còn có mang lại lợi ích thật sự nào cho người nghe hay không thì lại là chuyện khác.

Lời khuyên dành cho bạn đó là: Khi bạn gặp một vấn đề, đừng nghe những lời rủ rê, đi uống rượu, đi shopping, đixem phim, đi chơi, đi hát… đừng tìm đến giải trí. Hãy tìm đến sự tĩnh lặng và thông thái. Và nếu có nghe lời khuyên, hãy chắc rằng bạn muốn nghe những lời phê phán hơn là đồng thuận. Vì hãy tin tôi đi, kể cả khi lỗi không phải là ở bạn, thì nó cũng sẽ xuất phát từ bạn và chỉ có sự chủ động của bạn mới có thể giải quyết tốt mà thôi!

Nếu bây giờ bạn đã sẵn sàng để nghe những lời trái tai, những sự thật không hề hay ho về chính mình, về mọi thứ xung quanh (có thể

có những thứ mà bạn tôn thờ yêu quý) thì có thể đọc tiếp được rồi. Bạn cứ tin rằng chúng tốt cho bạn, như liều thuốc đắng giã tật thì bạn sẽ chấp nhận được chúng. Cũng phải nói thật là bình thường tôi ở ngoài xã hội chắc nhiều người không ưa. Vì tôi ít khi đồng tình, tung hô người khác. Tôi thường thấy mọi khía cạnh, mọi nguyên nhân bản chất sâu xa và cần sửa chữa từ chính đối tượng. Ví dụ một chị rất thích dùng mỹ phẩm, là tín đồ của mỹ phẩm, mê mẩn và tin vào tất cả những lời quảng cáo, dùng hết loại này đến loại khác, tuân theo đầy đủ các bước chăm sóc da, tắm trắng… thường xuyên hỏi tôi màu này có đẹp không, da chị dạo này xỉn quá có khi phải dùng thêm kem chống nắng và kem dưỡng da… Thật ra tôi thấy dùng mỹ phẩm chỉ có hại thêm cho da và sức khỏe chứ chẳng đẹp đẽ lợi lộc gì nhưng tôi không thể thẳng thắn nói với một tín đồ mỹ phẩm rằng thứ mà chị tôn sùng chỉ là một chất độc chẳng hơn, chị ta sẽ căm thù tôi đến tận xương tủy. Hoặc ví như khi thấy một đôi bạn gặp chuyện buồn rủ nhau đi xem phim xả stress hỏi tôi tuần này có phim nào hay, tôi không thể quát vào mặt các bạn ấy là đi xem phim thật vô bổ để rồi bị các bạn ấy lập tức nghĩ là “Bà này thần kinh có vấn đề!”. Nên thường tôi chỉ mỉm cười im lặng. Tôi không nỡ làm hại ai và làm hại lương tâm của chính mình. Nhưng vì thế mọi người cũng sẽ chỉ có thể nghĩ về tôi là một đứa lạnh lùng, kiêu căng, không hòa đồng, thậm chí lập dị. Cách cư xử đó khiến tôi ít được tụ tập cùng bạn bè, ít được tham gia vào các nhóm buôn chuyện, cũng ít thu thập được các thông tin lăng nhăng, các sự vụ lẻ tẻ. Tôi dành thời gian để viết lách. Viết cho những con người dũng cảm, sẵn sàng đối diện với những chiều không gian khác nhau. Viết cho những người sẵn sàng vượt qua cái tôi hạn hẹp của mình để nhìn ngắm thế giới bằng nhiều con mắt khác biệt. Tin tôi đi, bạn đang khám phá những điều sẽ chẳng ai dại gì nói với bạn, kể cả họ có biết rõ đi chăng nữa. Và tất cả những tri thức đó đáng giá hơn giá bìa của cuốn sách bạn đang cầm trên tay rất nhiều!

Con người giả tướng hình thành trong bạn như thế nào?

Ở thời đại này mọi người thường rất đề cao cái TÔI cá nhân. Không phải một cái tôi bình thường mà là một cái T-Ô-I viết hoa ngày càng phình đại. Trên ti vi, báo mạng, youtube, facebook lúc nào cũng

nhan nhản các bài phỏng vấn những ca sĩ, diễn viên… những người thuộc giới giải trí, nghệ sĩ. Thứ họ thường nói tới nhiều nhất là chính họ, âm nhạc của họ, sự nghiệp của họ, cái tôi phong cách của họ, phải thật đặc biệt, không trộn lẫn với bất cứ ai. Mỗi một nhãn hàng thương mại cần xây dựng một hình ảnh riêng với những thông điệp thật đặc biệt ấn tượng bằng slogan, logo, quảng cáo… Nước Mỹ lúc nào cũng rao giảng về nhân quyền, quyền cá nhân, quyền thư tín, quyền ngôn luận, quyền tự do… trên khắp thế giới (còn tôi thì nghĩ có khi ở Mỹ việc xâm phạm đời tư lại nhiều hơn bất cứ đâu – cái này nếu có điều kiện tôi sẽ nói trong một dịp khác). Và kể từ khi có facebook cũng như các trang mạng xã hội khác mỗi người đều dễ dàng tự bịa ra cho mình một cái tôi phong cách nào đó rồi hằng ngày chăm chỉ đăng nó lên trang cá nhân của mình. Nếu tôi muốn mình là cô gái bánh bèo, được thôi tôi sẽ mặc những chiếc váy áo điệu đà, sợ chuột sợ gián, không dám leo cây, mít ướt, yêu màu hồng… Còn nếu tôi muốn mình là cô gái hiện đại mạnh mẽ tôi sẽ ăn mặc theo phong cách tomboy, thích tập võ, bơi lội, không khéo léo, nấu ăn không giỏi, chơi thân với đám con trai, sẵn sàng phi thân ra bênh vực những trường hợp yếu thế… đại loại là thế, mọi người đều sống với con người giả tướng trong mình. Chẳng có cái gì là thật cả! Bạn có tin rằng nếu trường hợp hiểm nguy xảy ra thật sự thì có khi cô gái tomboy phi thân ra đánh oạch một cái rồi ngồi một góc khóc tu tu, còn cô gái bánh bèo chưa biết chừng lại xắn áo xắn váy dẫn mọi người đi đường vòng thoát được trong gang tấc! Bởi vì con người giả tướng không có thật, nó sẽ hạn chế tất cả mọi tiềm năng của bạn ở trong phạm vi của con người giả tướng đó! Giống như trong kinh Phật có nói về việc con người bị giam hãm trong nhà tù tính cách.

Nghe có vẻ khó hiểu nhỉ? Được rồi! Tôi sẽ cố gắng giải thích từ đầu, giải thích cái cách mà con người giả tướng đã hình thành trong bạn? Làm sao mà cái giả đó lại lớn lên rồi khiến bạn hoàn toàn tin rằng nó chính là bạn và cuối cùng giam hãm bạn suốt đời trong cái giả tướng đó, vĩnh viễn không thể phát huy được hết tiềm năng của bản thân?

Nếu bắt đầu nói từ quá trình hình thành nhân cách theo tâm lý học hiện đại thì chắc phải viết thành một cuốn sách nữa. Vậy tôi sẽ chỉ nói đơn giản như thế này: Bạn cứ hiểu cái giả tướng đấy chính là suy nghĩ của bạn, nhận định của bạn về chính mình và về mọi thứ xung quanh. Nhà Phật gọi đó là "ngã", bản ngã, ngôn ngữ hiện đại có thể gọi nôm na là "định kiến" dù không chính xác lắm. Một khi đã phát sinh định kiến bạn sẽ chỉ nhìn thấy định kiến đó thôi, và mọi thứ xung quanh mà bạn nhìn, nghe, ngửi, nếm đều chỉ càng khẳng định, bổ sung vững chắc hơn cho định kiến của bạn. Giống như việc lên youtube và xem một đoạn phim về con rồng. Từ đấy về sau mỗi khi bạn mở youtube bạn sẽ thấy một loạt đề xuất liên quan đến con rồng hiện ra. Bạn sẽ thấy xung quanh bạn chỉ toàn rồng với rồng, tất cả mọi thứ đều nói về rồng, ở đâu cũng bàn luận về rồng. Thế giới của bạn tràn ngập rồng và bạn chẳng còn biết đến con vật nào khác nữa. Nếu hôm nay bạn lên google gõ từ khóa "lợi ích của cao ngựa bạch" bạn sẽ thấy cao ngựa bạch đúng là thần dược kỳ diệu, mọi người đều nói về cao ngựa bạch với những công dụng tuyệt vời. Vài hôm sau hễ bạn mở google ra, thậm chí đang đọc báo cũng sẽ thấy thông tin về cao ngựa bạch từ đâu tự nhiên hiện ra trước mắt. Cuộc sống của bạn bị ám ảnh bởi cao ngựa bạch cho đến khi bạn quyết định mua nó (và bạn sẽ chẳng bao giờ biết được tác hại của cao ngựa bạch – ví dụ thế, vì bạn có bao giờ tìm kiếm nó đâu)! Mọi thứ định kiến trong cuộc sống cũng diễn ra đúng như vậy. Nếu bạn bắt đầu phát sinh định kiến rằng xã hội thật thối nát, bất công. Thì từ đó trở đi bạn sẽ chỉ toàn nhìn thấy những biểu hiện tiêu cực của xã hội. Hôm nay đọc báo là vụ một đứa trẻ bị bạo hành, bắt cóc, hiếp dâm; bệnh nhân đi chạy thận thì tự nhiên chết oan vì cái máy sục rửa hóa chất; đưa con đi cắt bao quy đầu về tự nhiên lại mắc thêm bệnh sùi mào gà; hiệu trưởng để cho xe taxi đi vào sân trường chẳng may đâm gãy chân học sinh nhưng không chịu nhận lỗi; chính trị gia đồi bại tham nhũng, công chức cửa quyền, có cái giấy chứng tử cũng không chịu cấp cho người ta… Những người tốt, việc tốt có xảy ra ngay trước mắt bạn thì bạn cũng sẽ không nghe, không thấy, hoặc dù có thấy thì cũng không tin, không lưu vào bộ nhớ. Cuộc đời của những người có cái tôi quá lớn, bản ngã quá lớn sẽ vĩnh viễn bị giam hãm trong nhà tù định kiến do chính mình tạo ra mà thôi. Không gì có thể làm lay chuyển được niềm tin của họ. Vì họ nghĩ

rằng khi mất niềm tin đó họ sẽ mất đi bản ngã của mình, mất đi cái tôi, tính cách, mất đi tất cả. Đối với họ đó là một tổn thương lớn lao. Thà chết còn hơn để mất cái tôi.

Nhưng sự thật thì ngay cả cái tôi mà họ cố sống chết giữ cho bằng được cũng chả có thật. Cũng là do họ tự huyễn hoặc ra hoặc người khác giúp họ huyễn hoặc ra mà thôi! Những người có cái tôi mạnh mẽ thường xuyên tìm mọi bằng chứng, tìm mọi lý lẽ để khẳng định, củng cố, chứng minh cho niềm tin của mình (kiểu google tìm lợi ích của cao ngựa bạch vậy). Nhưng họ không biết rằng buông tay ra, không nắm giữ bất cứ định kiến nào cả mới chính là chìa khóa để có thể giúp họ nhìn được mọi thứ một cách toàn diện và chính xác hơn. Cho nên đức tu đầu tiên mà Phật dạy người tu hành chính là buông xả. Người thường chỉ hiểu đó là buông xả tiền bạc, buông xả lòng tham. Kỳ thực đó là buông bỏ cái tôi, cái định kiến, cái bản ngã. Ngừng phán xét và nhận định. Buông xả mọi “chấp trước”. Đó là bước đầu tiên cần làm để dẫn tới thông tuệ!

Bây giờ bạn đang có bao nhiêu định kiến về cuộc đời? Về bạn cùng lớp bàn trên láu cá? Về gã đồng nghiệp xấu tính, lì lợm? Về cô nàng trong mơ bạn chẳng tìm ra cách cưa đổ? Hoặc bạn có định kiến như thế nào về chính bạn? Bạn là người năng động, hài hước hay cục mịch? Bạn dũng cảm hay yếu mềm?... Thậm chí mỗi lần đọc về các cung hoàng đạo bạn thấy sao mà chuẩn thế, bạn đúng là người của cung đó luôn. Ôi hãy vứt tất cả chúng đi! Những gì đã là giả thì sẽ không bền vững. Và nếu còn bám chấp vào chúng, bạn sẽ chẳng thể nào khá lên được!

Bạn dễ bị chi phối hơn mình tưởng

Thỉnh thoảng bạn lại đọc ở đâu đó trên báo một câu chuyện rất đáng sợ và khó hiểu. Ví dụ hai mẹ con đang ở nhà, tự dưng có người gọi cửa. Khi họ chạy ra mở cửa thì có hai người lạ mặt ăn vận có vẻ bẩn thỉu rách rưới, không biết làđi ăn xin hay đi quyên góp từ thiện. Tự nhiên thấy có một mùi là lạ, luồng khói nhẹ ở đâu bay ra. Sau đó người chủ nhà trở nên mất hết lý trí, tự động nghe theo sự sai bảo của người lạ mặt, vào nhà mở hết két và tủ, đem tiền bạc, vàng và những đồ giá trị cho người lạ cầm đi. Đến lúc hoàn

hồn thì sự việc đã muộn, đi báo công an cũng chả tìm ra được chút manh mối gì.

Mấy bà đọc được tin như vậy liền ngồi túm năm tụm ba tám với nhau: Đấy, bây giờ trộm cắp nó tinh vi như thế đấy! Nó làm mình u mê, nó điều khiển tâm trí mình. Thật là kinh khủng! Thật không biết thế nào mà đề phòng được!

Có thể bạn cũng nghĩ những chuyện như thế thật là đáng sợ, hoặc bán tín bán nghi, không tin, cho rằng là chuyện tầm phào. Kỳ thực những chuyện như thế nếu có xảy ra thì cũng chỉ là kiểu dùng một loại chất để gây ảo giác rồi qua đó dễ dàng điều khiển tâm trí người khác mà thôi. Đó là một dạng rất thấp của việc điều khiển tâm trí người khác. Hằng ngày, mỗi chúng ta đều đang bị chi phối, bị điều khiển, bị làm cho u mê và cũng tự nguyện dâng hiến không chỉ tiền bạc mà còn cả thời gian, cuộc sống và vô vàn những thứ quý giá khác để làm lợi cho kẻ đã chi phối tâm trí mình. Chúng ta vẫn luôn làm những việc như vậy, luôn bị thúc đẩy bởi những sự chi phối như vậy nhưng lại không hề hay biết. Đấy chính là một dạng cao hơn, dạng làm chủ ý chí con người, làm chủ ý chí của xã hội.

Các nhà tâm lý học đã có những nghiên cứu rất thú vị về sự chi phối tâm trí con người từ nhiều phương tiện khác nhau. Mọi chuyện bắt nguồn vào một ngày cuối thập niên 50 của thế kỷ XX, khi ấy, Valdimir Gavreau – nhà khoa học người Pháp đang làm việc trong phòng thí nghiệm và đột nhiên thấy tai vị trợ lý của mình bị chảy máu. Rất tò mò, ông bắt tay vào nghiên cứu hiện tượng thú vị này. Sau đó ông phát hiện ra rằng, khi sử dụng một sóng rung thanh đặc biệt đặt gần tai, chúng ta sẽ có cảm giác đau rát tùy cấp độ. Nguyên nhân được xác định chính là sóng hạ âm. Tai sinh học của con người có khả năng nghe được dải tần số âm thanh trong khoảng từ 20Hz đến 20kHz (sóng âm thanh dao động từ 20 đến 20.000 lần/giây). Màng nhĩ của chúng ta khó mà có thể rung lên trước những tần sóng âm nhỏ hơn. Do vậy chúng ta cảm giác như không hề nghe thấy. Tuy vậy những sóng âm đó khi được phát hướng đến chúng ta vẫn có sự tác động nhất định đến màng nhĩ và não bộ. Chúng vẫn có thể tạo ra các thông điệp một cách ngầm ẩn mà

chúng ta không hề hay biết. Chúng ta "nghe" những thông điệp dạng đó một cách thụ động và chúng tác động đến não bộ, suy nghĩ và hành động của chúng ta cũng rất thụ động.

Kể từ đó nhiều thí nghiệm khác nhau về sóng hạ âm đã được thực hiện, đem lại kết quả rất kỳ lạ là sóng hạ âm có tác động đến tâm lý con người. Các nhà khoa học từng lén trộn một ít sóng hạ âm vào trong một buổi hòa nhạc, kết quả 22% khán giả cảm thấy sợ hãi, buồn bã đến ớn lạnh. Trong khi đó giai điệu trong buổi hòa nhạc lại được đánh giá là du dương, nhẹ nhàng và tuyệt hay! Sóng hạ âm có thể đem đến cảm giác rợn ngợp kỳ bí giống như có ma tại những nơi linh thiêng, vắng vẻ. Hoặc một thí nghiệm khác về sóng hạ âm như sau: Tại một shop thời trang, các nhà khoa học thiết kế một bản nhạc đặc biệt có sóng hạ âm và mở thường xuyên cho khách hàng đến mua hàng thưởng thức. So sánh doanh thu trước và sau khi mở nhạc, họ nhận thấy doanh thu tăng lên đáng kể. Bạn có thể giải thích rằng, đó là do mở nhạc làm cho khách hàng cảm thấy vui vẻ thoải mái nên họ có xu hướng thích ghé vào xem nhiều hơn và mua nhiều hàng hơn. Nhưng đó chỉ là một phần. Bản nhạc đó đã được các nhà tâm lý học thiết kế đặc biệt, cài vào đó các sóng âm ở tầng thấp, gắn các thông điệp kiểu "mua nhiều hàng thời trang là con người đẳng cấp". Và những khách hàng đã thật sự bị tác động bởi các thông điệp đó, các sóng âm ngầm ẩn đó một cách vô thức.

Những kiểu thông điệp ngầm ẩn như vậy không chỉ xảy ra với thính giác mà còn cả với thị giác của chúng ta. Những nhà mỹ thuật tài giỏi dễ dàng sáng tạo ra những bức tranh, bức hình luôn có hai đến ba lớp nghĩa. Nếu chỉ nhìn một cách thoáng qua, hời hợt thì bao giờ cũng chỉ thấy được lớp nghĩa đầu tiên. Đó bao giờ cũng là lớp nghĩa bề nổi, phù hợp với mọi chuẩn mực đạo đức và dễ dàng đánh lừa thị giác của chúng ta. Tuy nhiên nếu có kiến thức và kỹ năng hơn một chút bạn sẽ dần phát hiện ra lớp nghĩa thứ hai, và thứ ba, thậm chí nhiều lớp nghĩa nữa!

Tôi sẽ đưa ra một vài ví dụ nhé!



3

Bạn đã thấy rồi chứ, bằng việc đưa các thông điệp ngầm ẩn vào trong các bức tranh, bạn tưởng như không nhìn thấy chúng nhưng chúng vẫn lọt vào võng mạc của bạn, tiến thẳng vào trung khu thần kinh của bạn. Chúng sẽ được lưu giữ ở đó và có tác động đến tâm trí bạn một cách nhất định, tần suất xuất hiện càng nhiều thì sự tác động càng trở nên rõ ràng, sắc nét.

Bạn nghĩ sao nếu một tấm hình có nhiều lớp nghĩa kiểu như vậy được trưng lên giữa phố, hàng ngàn người qua lại sẽ nhìn lướt qua chúng. Mỗi ngày họ nhìn bức hình khoảng vài lần. Những thông điệp lướt qua võng mạc, dễ dàng đi thoát các vòng nhận dạng và vào thẳng trung khu não bộ – nơi nó sẽ được phân tích và dễ dàng tác động đến tất cả?

Sự thật thì việc tác động và điều khiển tâm trí con người giờ đã phổ biến đến mức trở thành cả một ngành công nghiệp. Đó là ngành công nghiệp quảng cáo, marketing. Với những thông điệp được phát lặp đi lặp lại hàng ngàn lần theo kiểu “Nắng đã có mũ, mưa đã có ô, cảm cúm đã có Panadol Extra”, “X-men – Đàn ông đích thực”… Những thông điệp quảng cáo này rất vô lý, rất phiến diện. Tại sao cảm cúm thì có Panadol Extra như một giải pháp dĩ nhiên, đương nhiên, giống như nắng thì đội mũ còn mưa thì cầm ô vậy. Sự thật thì cảm cúm có thể chữa được bằng nhiều cách khác nhau, thậm chí có người không dùng thuốc nhưng sau vài ngày thì tự khỏi. Và các triệu chứng khó chịu do cảm cúm gây ra là những phản ứng rất tự nhiên, đôi khi cũng cần thiết. Khi cảm cúm có lẽ bạn nên dùng thảo dược như nước gừng, nước chanh, nước mật ong, nước cam, nghỉ ngơi ăn uống để tăng cường sức đề kháng sẽ mau chóng đẩy lùi bệnh hơn là lạm dụng các loại thuốc cảm cúm với các thành phần gây ức chế thần kinh. Sản phẩm X-men cũng tương tự như thế. Sao giá trị, đẳng cấp của người đàn ông lại được định giá bằng một chai dầu gội đầu được? Đấy, toàn là những thông điệp vô lý như thế nhưng bằng phương pháp ám thị, thôi miên và những thủ thuật tâm lý khác khiến tất cả chúng ta đã tin, cả xã hội đã tin. Tin một cách hoàn toàn thụ động. Nên tâm lý của bạn khi đi mua hàng,

mà thấy một sản phẩm lạ hoắc, chưa quảng cáo bao giờ, chưa được nghe các thông điệp của nó bao giờ, dù chất lượng có tốt hơn cả trăm lần thì bạn cũng cứ thấy "nghi nghi" và có xu hướng là bao giờ cũng chọn những sản phẩm mà bạn đã được nghe thông điệp của nó nhiều lần và cảm thấy thân quen.

Thậm chí bằng cách tác động lên tâm trí bạn, người ta còn có thể tạo ra cả một thị trường mới mà trước kia chưa từng có. Giới kinh doanh gọi đó là việc tạo ra thị trường cho mình thay vì chạy theo thị trường của người khác. Tức là thay vì sản xuất ra các sản phẩm theo những nhu cầu có sẵn và chịu sự cạnh tranh khốc liệt trong một thị trường đã bão hòa, những doanh nhân có trí tuệ và tầm nhìn có thể dễ dàng tạo ra một sản phẩm tiềm năng trước rồi tác động đến xã hội sau. Sự tác động khôn ngoan và có chiến lược khiến cho xã hội cảm thấy cần sản phẩm đó và đương nhiên họ sẽ thống lĩnh một thị trường ngách màu mỡ, chưa được khai phá, chẳng cần cạnh tranh với ai và thu về vô vàn lợi nhuận. Hiện tượng đó phổ biến nhất trong ngành hóa mỹ phẩm. Có lẽ trước khi có sản phẩm nước hoa hồng làm se khít lỗ chân lông chắc các chị em chưa nghĩ rằng mình cần phải làm se khít lỗ chân lông trước khi đi ngủ. Trước khi có giấy thấm dầu có lẽ các chị em cũng không nghĩ mình cần phải thấm bớt dầu trên da cho da nó đỡ bị bóng và đỡ bít lỗ chân lông. Trước khi có dịch vụ tẩy da chết có lẽ chị em cũng không nghĩ rằng da mình lại chết nhiều đến vậy và cần loại bỏ chúng đi để có làn da luôn được tái tạo mới, trắng mịn... Và có một điều này nữa chắc có thể làm bạn sửng sốt, ngành công nghiệp sản xuất kem đánh răng phổ biến, phình đại như ngày nay cũng được ra đời theo cách đó. Thị trường kem đánh răng là một thị trường hoàn toàn không tồn tại cho đến khi nó ra đời. Và đến nay từ một đứa trẻ hai tuổi cũng đã bị khắc sâu vào đầu rằng: "Sẽ thật bẩn thỉu và mất vệ sinh nếu không đánh răng ngày hai lần, sao có thể sống trong một xã hội văn minh và vệ sinh mà lại không đánh răng chứ?".

Vậy đấy, ngày nay chúng ta sống trong một xã hội mà tất cả mọi nhận thức đều dễ dàng bị biến dạng, tâm trí thì bị chi phối và điều khiển suốt ngày. Sự chi phối và điều khiển tâm trí không chỉ tác động đến chúng ta trong việc mua bán mà còn trong nhiều lĩnh vực

khác (tôi sẽ chia sẻ trong những phần sau). Tất cả tạo thành một mớ hỗn độn, một mê cung rối rắm mà nếu bạn không tỉnh táo, không nhìn ra được những chân giá trị thì sẽ bị giật dây như một con rối. Bạn vẫn luôn cảm thấy bất hạnh dù có nhiều quần áo đẹp hơn, có nhà to hơn, có cô/anh bồ tốt hơn... Không, chẳng có gì có thể làm cho ta hạnh phúc nếu chúng ta không nghe được tiếng nói thật sự của bản thân mà bị chi phối bởi tiếng nói ồn ã của những tác nhân bên ngoài.

Giờ thì bạn đừng quá bảo thủ tin vào sự kiên định và lập trường của bản thân nữa nhé! Tâm trí của bạn, nó dễ bị chi phối hơn bạn tưởng rất nhiều đấy!

Sự thôi miên của đời sống và nguồn gốc của thế giới tàn ác

Đôi khi chìm giữa bể dâu cuộc đời, có những giây phút bạn nghẹn ngào nhận ra thế giới này thật tàn ác! Bản chất con người nhân chi sơ tính bản thiện hay bản ác? Tại sao một cộng đồng nguyên thủy, ban đầu co cụm lại sống với nhau là để yêu thương, bao bọc, cùng chống lại kẻ thù thì giờ lại thành ra luôn mong muốn đua tranh, thậm chí hủy diệt lẫn nhau?

Có thể bởi vì tất cả chúng ta đang bị đời sống này thôi miên đến mức biến thành mù quáng, không biết đâu là chân giá trị thực sự, không biết đâu là vàng ngọc, đâu là sỏi đá. Bởi vì bị thôi miên, suốt đời chúng ta chỉ tự làm khổ mình và làm khổ nhau vì những thứ phù phiếm, vô nghĩa, nhưng lại cứ tưởng rằng chúng là tất cả mục đích sống, ý nghĩa của cuộc đời ta.

Như đã từng nói ở các phần trên, tâm trí của chúng ta thật dễ bị chi phối. Kể từ khi bạn sinh ra và bắt đầu có ý thức, quá trình thôi miên của đời sống lên bạn cũng bắt đầu!

Toàn bộ tâm trí bạn, giống như một cái bình rỗng và người ta có thể đổ bất cứ cái gì vào. Nguyên lý chính là như vậy! Một đứa trẻ khi xem một loạt phim siêu nhân, chúng chìm vào thế giới siêu nhân và tự nghĩ rằng mình là siêu nhân. Chúng trùm khăn lên đầu và bay khắp nhà, nhảy từ trên bàn xuống đất. Sự việc này chỉ chấm dứt khi

chúng chuyển sang xem Tây du ký và lại chìm trong thế giới yêu quái, hòa thượng và nghĩ rằng mình là Tôn Ngộ Không. Chúng biến hóa, diệt trừ yêu quái và đủ trò khác. Bạn chẹp miệng "đúng là trẻ con!", nhưng thật sự thì thế giới của người lớn cũng buồn cười y như thế. Có một thí nghiệm vui thỉnh thoảng hội trà đá chém gió của tôi vẫn lôi ra để cười. Đó là thí nghiệm thầy giáo gọi mười người lên phát cho mười cốc nước. Trong đó chín cốc pha đường, một cốc pha muối. Chín người uống đều bảo ngọt, đến người thứ mười, dù bị uống nước muối mặn chát nhưng cũng gật đầu bảo ngọt vì không dám nói khác mọi người. Có thể bạn nghĩ rằng đó là bệnh a dua. Nhưng nếu như sự việc đó cứ lặp đi lặp lại mười lần, trăm lần, ngàn lần thì chắc chắn đến một ngày người thứ mười sẽ hoàn toàn tin cốc nước muối là ngọt, vị giác của anh ta sẽ định nghĩa thứ hương vị ấy là ngọt, khái niệm của anh ta sẽ thay đổi, tâm trí của anh ta sẽ thay đổi. Đó là một dạng ám thị rất tinh vi. Đó chính là sự khởi đầu của tư duy lệch lạc. Là cách mà tất cả chúng ta bị thôi miên bởi đời sống.

Hy vọng là bạn đã manh nha hiểu một chút gì đó, vì vấn đề này rất trừu tượng. Nhưng nó là mấu chốt để bạn hiểu cuộc đời này.

Nhìn tổng quát cả chiều dài lịch sử sẽ thấy mỗi thời điểm chúng ta lại có những quan niệm khác nhau. Ông bà ta quan niệm "nhà phải con đàn cháu đống mới là có phúc", đến thời đổi mới "dù gái hay trai chỉ hai là đủ" như vậy mới là gia đình văn minh, gia đình văn hóa. Thời bao cấp, quan niệm giai cấp là "nhất sĩ nhì nông" hạng buôn bán bị coi rẻ và khinh miệt "con buôn, con phe". Ngày nay doanh nhân được tôn vinh và phong trào "khởi nghiệp" được cổ xúy như đích đến của giới trẻ hiện đại giàu hoài bão và khát vọng. Trước kia người phụ nữ phải "tam tòng tứ đức", đến thời cách mạng niềm hãnh diện của phụ nữ là "ba đảm đang", đến thời hiện đại ngày nay phụ nữ đáng mơ ước có muôn hình vạn trạng. Thậm chí còn có cả xu hướng "mẹ đơn thân".

Đấy! Có khác gì việc một đứa trẻ tự coi mình là siêu nhân rồi lại tự coi mình là Tôn Ngộ Không đâu! Chẳng qua cũng chỉ là phụ thuộc

vào thời điểm đó bạn đang xem cái gì, nghe cái gì, thông điệp tác động đến bạn tần suất như thế nào.

Thời phong kiến, nhà nước khuyến khích và sử dụng đạo Khổng để tuyên truyền thì sinh ra các chuẩn mực liên quan đến lễ nghĩa, luân thường, tam tòng, tứ đức, anh hùng, tiểu nhân. Đến thời hiện đại, nhiều thông điệp từ các nền văn hóa phương Tây du nhập vào nước ta, tần suất nghe và tìm hiểu về chúng nhiều hơn nên sinh ra các phong trào nữ quyền, giới tính thứ ba... Có cái gì thực sự là chân giá trị xuất phát từ chính tiếng nói bên trong của bạn hay không? Chính vì chúng không phải là chân giá trị nên chúng cứ đến rồi sẽ đi. Cái gì không có thật thì sẽ thay đổi. Những thứ bây giờ bạn rất tin tưởng thì sau này có thể sẽ hoài nghi. Những điều bạn tưởng rất quan trọng thì đến vài ba năm nữa bạn phát hiện ra nó chẳng là gì. Có người cứ đi hết từ tầng thôi miên này đến tầng thôi miên khác. Đến tận lúc chết cũng chưa một lần nghe được tiếng nói đích thực từ sâu thẳm tâm hồn mình.

Có một vài sự thôi miên rất phổ biến của đời sống. Mọi người thường xuyên nói với bạn những điều như thế này:

Khi còn nhỏ: Phải học giỏi, phải đứng nhất, nhì, ba lớp, nếu không lớn lên sẽ chẳng làm được gì ra hồn. Tuy nhiên sự thật thì việc đánh giá học sinh giỏi và dốt, xếp hạng nhất, nhì, ba, là một sự đánh giá đôi khi chẳng chính xác chút nào. Bởi cái cách mà hệ thống giáo dục áp đặt lên một con người, đặc biệt là ở Việt Nam chẳng bao giờ đánh giá được toàn diện năng lực của một đứa trẻ. Cứ phải học giỏi toán, văn, tiếng Anh mới là giỏi, còn giỏi về thể dục, mỹ thuật, âm nhạc thì sao? Úi giời! Mấy môn phụ vớ vẩn! Đấy là còn chưa nói đến việc đánh giá dựa trên học thuộc lòng, ít tư duy sáng tạo, rập khuôn… thậm chí còn dựa trên sự nhận xét rất cảm tính của giáo viên. Và kể cả đứa trẻ có dốt toàn diện các môn thì đã sao? Đạo đức, lòng tốt, sự chân thành sẽ được đánh giá bao nhiêu điểm? Cho nên thực ra khi ngồi trên ghế nhà trường, việc người ta đánh giá bạn như nào chẳng quan trọng bằng việc bạn học được cái gì và tự đánh giá mình ra sao.

Khi đến tuổi cập kê: Ôi thôi là một loạt các ảo ảnh phù phiếm bao phủ lấy đầu óc của các cô cậu trẻ. Nếu là con trai phải có một danh sách dài các em xinh tươi trong list tình trường thì mới oách. Với con gái thì phải có người yêu như hot boy Hàn Quốc, vừa nhà giàu, vừa đẹp trai lại còn ga lăng, lãng mạn nữa chứ.

Chẳng cần xa xôi gì, chỉ cần qua cái tuổi cập kê vài năm thôi, có gia đình và con cái là bạn sẽ nhận ra ngay những mẫu hình, những định nghĩa về tình yêu của mình trước kia thật là ngớ ngẩn, buồn cười và nông cạn! Một người bạn đời mang đến hạnh phúc thật sự chả cần phải thật xinh đẹp, giỏi giang hay bất cứ tiêu chuẩn gì quá cao xa. Thật ra chỉ cần hợp với những chuẩn mực sống của mình là đủ.

Khi đến tuổi trưởng thành: Phải kiếm được nhiều tiền, phải có nhà lầu, xe bốn bánh, vợ đẹp, con du học nước ngoài... phải có thêm nhiều, nhiều nữa... Kỳ thực dù cho bạn có thêm thật nhiều và nhiều nữa thì chúng cũng chẳng mang lại cho bạn hạnh phúc và sự bình an đích thực. Ngày nay xã hội tiêu dùng khiến chúng ta dễ mắc vào hội chứng “vòng xoay thỏa mãn”. Cứ muốn nhiều thêm nữa, cho bao nhiêu cũng là không đủ. Mỗi một đồng tiền kiếm được đều phải trả giá bằng sự sống của mình. Vậy mà ai cũng muốn cắm đầu vào kiếm thật nhiều hơn mức cần thiết. Hoang phí sự sống vào những điều không đáng!

Nói đến đây tôi chợt nhớ đến một tập truyện Doremon. Hôm đó cậu chàng Nobita nhặt được một bảo bối, trong đó hiện ra một tên cao to, tên này dụ dỗ Nobita hãy nhận lấy một chiếc ví thần kỳ, cậu chỉ cần đọc số tiền rồi dốc ngược chiếc ví là muốn bao nhiêu cũng được. Nhưng đổi lại cứ một trăm yên thì cậu phải trả một milimet chiều cao và hằng đêm gã cao to sẽ tới lấy đi chiều cao tương ứng với số tiền Nobita đã vay trong ngày. Một milimet chỉ ngắn xíu xiu thôi, sẽ không ai nhận ra cả, rồi mình sẽ lại cao thêm ý mà, đâu có sao. Nghĩ vậy, nên Nobita vui vẻ dốc tiền ra mua truyện tranh, chơi điện tử, mua bánh mời Xuka... Rồi đến lúc cả Xeko và Chaien đều trấn lột chiếc ví đó, bố mẹ Nobita cũng dốc ngược chiếc ví thần kỳ với bao nhiêu tiền tùy thích. Đến lúc này Nobita mới nhận ra sự

nguy hiểm của chiếc ví. Gã cao to sẽ tới lấy đi chiều cao quý giá của cậu... Hối hận cũng đã muộn màng. Nếu không có sự cứu giúp của Doremon thì đúng là Nobita đi tong rồi.

Đời sống của chúng ta cũng vậy, thật là hữu hạn và ngắn ngủi. Mỗi đồng tiền chúng ta kiếm được đều phải trả giá bằng sức khỏe và thời gian sống. Chúng ta phải dùng thời gian nô đùa cùng con cái, thời gian ở bên người bạn đời và những người ta thân yêu, thời gian để ngủ, đọc sách, thư giãn, ngắm nhìn, hít thở... để kiếm tiền. Chúng ta phải đánh đổi nhiều thứ mới có được đồng tiền. Nhưng rồi chúng ta lại dùng đồng tiền xương máu đó vào những việc vớ vẩn như mua cái nhà to hơn mức cần thiết, ăn những món ăn xa xỉ hơn mức cần thiết, mặc quần áo đắt đỏ hơn mức cần thiết, vung vãi tiền bạc để tỏ ra là mình hơn người... và rồi đến lúc nhận ra mình đã đánh mất quá nhiều, phải trả giá quá nhiều thì muộn mất rồi. Làm gì có Doremon nào tới cứu bạn!

Bởi vì bị đời sống thôi miên. Bởi vì tất cả mọi người luôn nói với bạn rằng có địa vị, có tình ái, có tiền bạc thì sẽ sung sướng nhất đời. Bởi vì thông điệp từ tất cả mọi nơi đều khuyến khích bạn tham danh, tham ái, tham lợi. Kể cả là một mẩu quảng cáo, kể cả là cái áo đắt tiền trong cửa hiệu, kể cả cách mà người đời hay so sánh, kể cả một cốc nước trong quán cà phê... Tất cả mọi thứ đều nói với bạn rằng cần phải có nhiều tiền, địa vị, tình ái... thì bạn sẽ được hạnh phúc. Đấy chín người đều bảo là nước có vị ngọt đấy! Bạn có dám tin là nó không ngọt như bạn cảm nhận không? Điều này đòi hỏi bạn phải có một bản lĩnh không hề nhỏ. Và muốn có bản lĩnh thì phải hiểu biết. Biết thế nào là ngọt, thế nào là mặn thì mới không bị kẻ khác đánh lừa.

Quay trở lại vấn đề đặt ra từ đầu: Tại sao thế giới lại trở nên tàn ác như vậy? Là bởi vì mọi người bị u mê. Bị u mê nên bằng mọi giá chà đạp lên nhau để tranh cướp tiền tài, địa vị, tình ái. Nhà Phật gọi đó là “tham” và “si” nằm trong tam độc! Tam độc là ba thứ sẽ hủy hoại con người bạn, cuộc đời bạn, khiến bạn mãi mãi chìm trong bể khổ luân hồi, không sao thoát ra được. Những người bị đời sống thôi miên chẳng thể biết rằng hạnh phúc thật sự không cần tranh

cướp, không cần chà đạp người khác cũng chẳng cần phải đứng trên, thao túng ai. Hạnh phúc viên mãn thật giản đơn nằm ở việc ham muốn ít đi, ít đến mức tối thiểu... và sử dụng sự sống quý báu của mình vào những việc thật sự có ý nghĩa với bản thân và nhân loại. Như vậy là đã sống một đời sống cao cả, vượt lên những ham muốn mê muội đời thường.

Và cứ thêm một người như vậy, thế giới sẽ bớt tàn ác đi rất nhiều!

Tổn thương – Cái bóng của các mối quan hệ

Mỗi người chúng ta, ai cũng mong cầu có thật nhiều những mối quan hệ tốt đẹp. Từ rất lâu rồi, mọi người đã thường hay nói: “Sống trong biển bạc kim cương/Không bằng sống giữa tình thương bạn bè”. Tình bạn chân chính thật tuyệt! Mà không chỉ có tình bạn đâu, những tình cảm cha mẹ con cái, vợ chồng, anh em đều đáng trân quý vô cùng. Được sống giữa những tình cảm đó thật là hạnh phúc.

Trải dài xuyên suốt cuộc đời chúng ta là một hành trình tìm kiếm những mối quan hệ. Khi bé thơ đó là mối quan hệ với cha mẹ, anh em, lớp học, thầy cô, bạn bè. Lớn lên một chút là tìm kiếm mối quan hệ với bạn đời, đồng nghiệp. Bạn cũng tìm kiếm địa vị như việc xác lập một mối quan hệ với xã hội thu nhỏ xung quanh bạn. Khi nhìn lại tất cả những hành trình tìm kiếm và xác lập quan hệ đó, bạn thấy gì? Từ một đứa trẻ ngô nghê tìm bầu sữa mẹ đến một người trưởng thành đau khổ ôm niềm tin “chẳng ai thực sự thương mình bằng chính mình” là một hành trình như thế nào vậy? Bạn thử nghĩ xem!

Nếu ai đó dù mới chỉ đi đến đoạn “Ôi trên đời chỉ có ba mẹ thương mình nhất. Ôi trên đời chỉ có anh ý/cô ý là thương mình nhất. Ôi trên đời chỉ có người bạn đó là thương mình nhất...” thì có lẽ cũng đã phần nào hiểu được sự tổn thương và mất mát trên hành trình của mình.

Mặt tối của các mối quan hệ chính là “tổn thương”. Tổn thương giống như một hiện tượng vật lý. Chỉ xảy ra khi có ít nhất hai sự vật hiện tượng. Đã gọi là mối quan hệ, tức là phải có từ hai đối tượng trở lên. Mà đã có từ hai đối tượng trở lên thì ắt sẽ có “va chạm” và “tổn thương”. Cái giá của những mối quan hệ, những phút giây ấm áp, của nỗi khát khao khỏa lấp sự cô độc chính là những tổn thương tiềm ẩn. Chúng ta luôn vừa sung sướng mà lại vừa đau khổ, vừa đầm ấm mà lại vừa cô đơn. Trên hành trình cuộc đời ai mà chả

đi tìm kiếm tri âm, tri kỷ. Và trên hành trình ấy, ai mà chả tổn thương và đau đớn ít nhiều!

Mối quan hệ giữa cha mẹ - con cái và những vết thương lòng

Nhiều người trong chúng ta, khi nhìn lại tuổi thơ và quãng đời đầu tiên của mình thường cảm thấy có những vết thương rất đau đớn, dù đã thành sẹo nhưng hễ ai mở ra xem là lại co quắp vì đau đớn. Có lẽ một ngày nào đó, bằng một cách nào đó tôi cũng sẽ vô tình tạo ra những vết thương lòng tương tự như vậy trong tâm hồn đứa con thơ ngây bé bỏng của tôi. Dù hết mực yêu quý nó, cuối cùng thì bằng-một-cách-nào-đó tôi vẫn cứ làm tổn thương nó. Và những đứa con khi lớn lên dù yêu kính cha mẹ nhưng phần nào đó trong tâm vẫn có oán hận. Và dù rất ghét, ghét cay ghét đắng một đặc tính nào đó của cha mẹ mình, nhưng rất kỳ lạ là họ lại thật giống cha mẹ mình ở cái đặc tính đáng ghét đó.

Nghe có vẻ thật khó tin, nhưng chuyện đó rất thường tình và đôi khi chẳng mấy ai để ý. Nó là những góc khuất âm thầm giấu kín trong tâm khảm mỗi người. Nếu động đến được điểm sâu thẳm đó thì đã thành tri kỷ mất rồi. Mà ở đời này mấy ai là tri kỷ của ai đâu.

Trong thời gian từ đầu năm 2017 giới truyền thông Nga liên tục đưa tin về một trò chơi hết sức nguy hiểm, trò chơi kích động và hướng dẫn các thanh thiếu niên tự sát mang tên "Blue Whale Challenge" (thử thách cá voi xanh). Nó có nguy cơ trở thành thảm họa có sức lan truyền như dịch bệnh. Xin được phép tóm tắt một vài thông tin như sau:

""Blue Whale Challenge" yêu cầu người chơi phải thực hiện hàng loạt nhiệm vụ trong vòng 50 ngày, từ sử dụng dao hoặc lưỡi lam để tạo hình dáng cá voi lên cổ tay hoặc chân đến xem phim kinh dị cả ngày lẫn đêm để hoàn thành thử thách. Vào ngày cuối cùng, bằng cách tự sát, người chơi sẽ được thừa nhận là kẻ chiến thắng. Đó cũng là ý nghĩa tên gọi của trò chơi, giống như những con cá voi xanh tự nguyện lao lên bãi biển để tự sát."

Cảnh sát Nga cho biết đang điều tra nhiều vụ tự tử trên khắp nước Nga có liên quan đến cơn sốt trực tuyến này. Điển hình là vụ hai nữ sinh, Yulia Konstantinova (15 tuổi) và Veronika Volkova (16 tuổi) thiệt mạng do nhảy từ trên mái một khu căn hộ ở Ust-limsk.

Phóng sự điều tra của tờ Novaya Gazeta cho biết, có tới 130 vụ trẻ vị thành niên tự tử diễn ra từ tháng 11-2015 đến tháng 4-2016. Và điều đáng lo ngại nhất là dịch cá voi xanh không chỉ dừng lại ở Nga mà còn đang lan truyền sang các quốc gia châu Âu khác như Anh, Bỉ, Pháp, Tây Ban Nha… Mô thức tương tự như cá voi xanh cũng được nhiều nhóm bệnh hoạn lập ra và nhân rộng dưới nhiều dạng thức khác nhau”[4].

[4] Dẫn theo: https://anninhthudo.vn/the-gioi/tro-choi-benh-hoan-thu-thach-ca-voi-xanh-thu-pham-cua-hang-tram-vu-tu-sat/727083.antd

Con người trong quá trình trưởng thành, ở tuổi đời từ 13-16 (thanh thiếu niên) thường là giai đoạn yếu đuối nhất về tâm lý. Bởi họ đang trong giai đoạn quá độ từ trẻ con lên người lớn, giai đoạn hết sức nhạy cảm. Đây là thời điểm họ đi từ sự mông lung, vô phương hướng đến việc định hình nhân cách. Một giai đoạn tất cả chúng ta đều phải trải qua với cái tên “khủng hoảng tuổi dậy thì”. Trong khủng hoảng mọi thứ đều dễ dàng tác động đến chúng ta theo một mức độ hết sức không bình thường. Chỉ một cái chạm nhẹ tay của bạn khác giới cũng làm họ bâng khuâng mất ngủ đến cả tuần. Chỉ một lời chỉ trích vô tình của thầy cô, bố mẹ cũng khiến họ đau khổ và hoài nghi về bản thân đến muốn chết đi được. Nói chung khi khủng hoảng, mọi thanh thiếu niên đều có dấu hiệu của một hoặc nhiều chứng rối loạn tâm lý nào đó.

Bạn có ngạc nhiên không khi tất cả những đứa trẻ tham gia trò chơi “cá voi xanh” đều ở chung một hội có tên là hội những người ghét bố mẹ? Có một điều rất buồn cười là khi vào đến tâm của cơn bão “khủng hoảng tuổi dậy thì” rất nhiều khi chúng ta trở nên ghét bố mẹ mình. Trong khủng hoảng, những thanh thiếu niên có suy nghĩ tiêu cực luôn có cảm giác rằng bố mẹ không hiểu họ, không đủ quan tâm đến họ, không đáp ứng cho họ được những điều đáng ra họ

phải được hưởng. Họ dễ dàng đổ lỗi cho cha mẹ, bạn bè, người thân về tất cả những thứ tệ hại, tất cả những cảm giác tồi tệ mà họ đang hứng chịu. Thật ra đôi khi đó đơn giản chỉ là việc tăng cao hormone của tuổi dậy thì, nên mới khiến họ lo lắng và bi quan đến vậy. Nhưng rất buồn là những cô cậu thanh thiếu niên lại không hiểu điều đó. Thường họ sẽ tìm đến những cách giải tỏa như chơi game, thể thao, các trò quậy phá, yêu đương một ai đó (nếu họ may mắn kiếm được người yêu). Và tuyệt nhiên chẳng bao giờ chia sẻ gì với bố mẹ của mình – những người bảo hộ luôn lo lắng và quan tâm nhất đến lợi ích của họ.

Có một dạng phim mà giới thanh thiếu niên Việt thường mê mẩn, nhưng thật sự rất tai hại đến tâm lý của họ. Đó là dạng phim thần tượng Hàn Quốc. Trong các phim thần tượng đó mô típ chung là: Nhân vật nữ chính – một cô gái rất bình thường, với đủ các tính xấu như hậu đậu, không xinh đẹp, gia đình bình dân hoặc nghèo nhưng lại rất nhân hậu, ngây thơ, đa cảm. Nhân vật nam chính – một anh chàng toàn diện vừa đẹp trai, nhà giàu lại còn ga lăng. Chỉ có điều anh ta có một vết thương tâm lý thầm kín khiến anh ta trở nên khép kín hoặc cáu kỉnh, tự cao tự đại đến đáng ghét. Thường thì vết thương tâm lý đó đến 99% là do cha mẹ. Cha mẹ không quan tâm, cha mẹ gò ép, cha mẹ định kiến... Rồi nam chính và nữ chính sẽ yêu nhau say đắm, cuồng nhiệt bất chấp sự ngăn cấm và chia rẽ của cha mẹ. Cha mẹ lúc này rõ ràng là nhân vật phản diện 100%. Đến cuối phim nam chính và nữ chính đến được với nhau, chứng minh rằng cha mẹ đã sai hoàn toàn và tình yêu của họ là đúng đắn nhất quả đất!

Đấy, những kịch bản phim na ná như thế liên tục trở thành bom tấn, dòng phim "thần tượng" thu về cho các nhà làm phim Hàn Quốc lợi nhuận khổng lồ. Và hệ quả của nó là đầu độc cả một thế hệ thanh thiếu niên. Khi xem những kiểu phim như thế họ hoàn toàn bị ám ảnh bởi các tình tiết và kịch bản phim. Đến chuyện nhân vật chính mặc áo kiểu gì, tóc kiểu gì còn khiến họ hâm mộ đến phát rồ rồi trở thành xu hướng thời trang của năm đó nữa. Rồi đến cả cách yêu, cách tỏ tình, cách hôn nữa... Tuy nhiên những cái đó vẫn là chuyện nhỏ. Chuyện lớn nhất là những dạng phim như vậy sẽ khoét sâu

thêm vào mâu thuẫn thầm kín của các bạn trẻ với bố mẹ. Những ấm ức nho nhỏ, sự nhạy cảm quá đáng cộng thêm việc cổ xúy của phim ảnh đã khiến cho những bạn tuổi teen chẳng còn biết phân biệt đâu là tình yêu thật sự (của cha mẹ) và những trò tán tỉnh bịp bợm (của những gã trai trưởng thành). Nên mới có nhiều vụ yêu nhau qua mạng, rồi giấu bố mẹ đến thăm người yêu xong bị bắt cóc, xâm hại… Hoặc những trường hợp còn đang đi học, yêu đương, bất chấp bố mẹ can ngăn, cố tình để có bầu rồi ép bố mẹ phải cho cưới. Hệ quả là cả cuộc đời về sau họ phải gánh lấy nhiều đau buồn do cuộc sống hôn nhân không như mộng tưởng, người mình yêu giờ không còn tốt như trước nữa… Đời có bao giờ như phim đâu!

Quay trở về với vấn đề cha mẹ – con cái và những vết thương lòng mà họ gây ra cho nhau. Thường thì cha mẹ trong thời gian nuôi dạy con cái sẽ vô tình gây ra những tổn thương cho tâm hồn bé thơ của con. Bởi lẽ bản thân cha mẹ cũng không hoàn hảo. Họ cũng đang phải gánh chịu những tâm lý rất đặc trưng từ những tổn thương thời bé thơ mà họ phải chịu từ cha mẹ mình. Đó là một vòng tròn mang tính nhân quả. Cho nên thông thường con cái hay giống một phần tính cách của cha mẹ. Anh em trong một nhà có điểm tính cách na ná như nhau. Hoặc chí ít những đặc điểm tính cách của họ cũng có thể được giải thích về chung một nguồn gốc tâm lý. Thoạt tiên có thể ngỡ là tính cách trái ngược, nhưng hiểu sâu thì sẽ thấy là nó cùng một bản chất, cùng chung một dạng tổn thương.

Sự kỳ vọng quá mức gây tổn thương, việc so sánh con cái cũng gây tổn thương, mắng nhiếc, trách phạt không đúng cách cũng gây tổn thương, yêu thương bảo bọc quá mức cũng gây tổn thương… Bất cứ cái gì cũng có thể định hướng tính cách của con cái bạn khác đi với mong muốn ban đầu.

Một người đàn ông có tuổi thơ bất hạnh do phải xa mẹ và thiếu thốn tình cảm từ nhỏ. Người cha không quan tâm để hiểu những thiếu thốn đó của cậu. Người cha ghét mẹ cậu, hận mẹ cậu đã bỏ con nên thường xuyên mắng nhiếc con, hạ nhục con và khẳng định cậu bé chẳng làm được việc gì cho đời. Những lời nói đó, tuy người cha chỉ nói để giải tỏa những uất ức, tổn thương khi va chạm với xã hội

nhưng vô tình đã gây ra sự tổn thương rất lớn cho người con. Người con sau này lớn lên, trở thành người đàn ông trưởng thành và có gia đình. Anh ta thường biện hộ cho sự ghét cha mình là bởi vì ông cụ rất hà khắc, keo kiệt, để con cái phải khổ. Kỳ thực cái anh ta ghét nhất là những tổn thương và uất ức khi bị phủ định bản thân. Thời gian qua đi, cùng với những áp lực đời sống, những tổn thương anh ta gánh chịu ngày một dày. Dày đến mức, một ngày kia chính anh ta cũng đã nói những lời thật cay độc với con mình. Anh ta đã mắng nhiếc và nói con mình là kẻ chẳng làm được gì cho đời. Dù trong sâu thẳm anh ta ghét cái cách mà cha mình dùng để phủ định anh ta bằng những lời cay nghiệt, nhưng đến cuối cùng anh ta lại giống y như cha mình khi cũng dùng những lời cay nghiệt để phủ định con mình. Đó là một động lực của tổn thương mà người trong cuộc đôi khi không thể nào nhận thức được.

Nghe thật buồn đúng không? Nhưng thật sự rằng con người không thể toàn diện toàn mỹ. Chẳng có cha mẹ nào có thể nuôi con một cách toàn diện toàn mỹ cả. Ai cũng đều tổn thương và rồi ai cũng sẽ gây ra tổn thương cho người khác. Mặt tối của các mối quan hệ luôn luôn là tổn thương.

Nên nếu bạn là con cái, hãy biết bao dung với cha mẹ của mình. Dù họ có làm điều gì đi nữa, thì họ cũng đã cố gắng hết sức để mang những điều tốt đẹp đến với bạn, trong giới hạn và khả năng, cũng như trong sự tổn thương thầm kín của họ. Họ đương nhiên sẽ làm tổn thương bạn cũng giống như việc bạn đương nhiên sẽ làm tổn thương những đứa con mà bạn nâng niu, yêu thương sau này. Và nếu như có sai lầm nào đó xảy ra, bạn cũng hãy biết tự tha thứ cho chính bản thân mình, giống như cách bạn đã tha thứ cho cha mẹ bạn. Ước gì tất cả các bạn đang trong “khủng hoảng tuổi dậy thì” hoặc đã trải qua nó với những vết sẹo to đều có thể tìm được cách tha thứ và yêu thương. Để những trò chơi kiểu “cá voi xanh” không thể chạm đến và chi phối tâm lý của bạn.

Yêu nhau lắm, cắn nhau đau

Viết về tình yêu thật sự rất khó. Bạn biết đấy, hàng trăm năm nay, từ triết gia cho tới thi sĩ, tốn không biết bao nhiêu giấy mực mà đến nay

vẫn chẳng ai hiểu được tình yêu. Trong chuyện tình yêu, chúng ta giống như những kẻ ngốc luân phiên nhau đi chung trên một con đường. Thật ra chỉ là con đường đó thôi mà sao nó vi diệu đến mức người ta có thể tả nó bằng hàng trăm ngàn hình dạng. Vậy là do con đường biến hình hay là do người đi đường quá giỏi tưởng tượng?

Đến một đám cưới, trước một cặp đôi đang tiến vào cuộc sống hôn nhân, người ta hay chúc những câu thế này: Chúc hai người yêu thương nhau đến đầu bạc răng long; chúc hai bạn hạnh phúc mãi mãi… Những lời chúc phổ biến nhất luôn là những điều mà tất cả chúng ta mong cầu. Chúng ta mong cầu có thể yêu nhau cho đến đầu bạc răng long nhưng thật ra hầu như chẳng mấy ai yêu nhau được đến lúc ấy. Chúng ta mong cầu có thể hạnh phúc mãi mãi vì thật ra chẳng ai có thể hạnh phúc mãi mãi cả. Tại sao hàng vạn người với hàng vạn cách yêu mà hạnh phúc lại khó tìm đến vậy? Bởi vì trong quá trình yêu và sống chung với nhau, chúng ta cũng đã làm tổn thương nhau quá nhiều!

Trong bộ bài Tarot, lá The Lovers bao giờ cũng là lá bài có rất nhiều dục vọng. Đó là tổng kết của những người đầy trí tuệ đã sáng tạo ra Tarot từ hàng ngàn năm nay. Đi suốt chiều dài lịch sử, nó vẫn luôn đúng. Tình yêu với tất cả những biểu hiện thông thường: Rung động, tán tỉnh, hò hẹn, tình dục, ghen tuông, căm thù, bi lụy… đều có nguồn gốc tâm lý phát xuất từ những dục vọng của chúng ta. Chúng ta muốn được thừa nhận sự hấp dẫn của mình. Chúng ta muốn được phô trương sức mạnh và tán thưởng. Chúng ta muốn được chăm sóc và phục tùng. Chúng ta muốn được khẳng định cái tôi. Chúng ta muốn được khỏa lấp nỗi cô đơn. Chúng ta muốn được trút đi gánh nặng của đời sống… Có cả một danh sách rất dài những thứ chúng ta muốn. Chúng ta thường đem tất cả danh sách đó đổ lên đầu người chúng ta yêu. Chúng ta kỳ vọng quá nhiều! Đến khi những kỳ vọng đó không được thỏa mãn chúng ta có thể tức giận đến phát điên. Chúng ta có thể oán hận và trách móc. Chúng ta sẽ làm khổ nhau rất nhiều!

Cái nhân gian gọi là “tình yêu” thật ra rất ích kỷ. Nhưng bạn thì lại được ru vỗ rằng nó rất hào phóng. Có thật vậy không? Bạn thử nghĩ xem, ngay cả mỗi hành động “cho đi” bạn dành cho người yêu cũng đã tiềm ẩn một khát vọng mong “nhận lại”. Đã bao giờ giữa một cặp đôi cãi cọ bạn nghe thấy những câu thế này: “Tôi hy sinh vì anh, lo lắng cho anh, làm tất cả vì anh... vậy mà giờ anh lại đối xử với tôi như thế sao?”. Cả một trời kỳ vọng và thất vọng đấy! Sự cho đi trong tình yêu có phải là vô điều kiện đâu. Nếu không được nhận lại như những gì đối phương kỳ vọng, họ sẽ phát điên trong sự oán hận!

Bởi vậy hễ yêu nhau càng nhiều, sự kỳ vọng càng lớn thì tổn thương càng sâu đậm. Chẳng mấy ai có thể đáp ứng được kỳ vọng của người yêu mình. Vì họ còn bận đáp ứng những nhu cầu của chính họ. Vì họ cũng đang có những kỳ vọng không nhỏ với đối phương. Vì những vui thích thể xác chỉ là nhất thời. Và tình yêu, sự ảo tưởng về người mình yêu cũng ngắn ngủi biết bao nhiêu!

Năng lượng của sự tức giận không tự nhiên sinh ra cũng không tự nhiên mất đi, chúng chỉ chuyển từ người này sang người khác, từ dạng này sang dạng khác.

Con người sống trong xã hội là một loạt những mối quan hệ tác động qua lại với nhau. Trong đó những nguồn năng lượng mà mọi người có thường truyền cho nhau theo những cách rất thú vị. Nhất là năng lượng bóng đêm của cảm xúc.

Cảm xúc không phải là một thứ chỉ liên quan đến tinh thần. Bản thân cảm xúc mang trong mình một năng lượng không hề nhỏ. Ví dụ như khi bạn tức giận bạn cảm giác trong người mình nóng lên, chân tay buồn bực như muốn đánh đấm, đập phá. Nếu không thể đập một cái bát, một cái cốc, văng một vài câu chửi bới thì thấy trong lòng ấm ức, bực bội không yên. Có một nguồn năng lượng ở trong bạn, đòi hỏi bạn phải giải phóng nó theo bất cứ một cách nào đó, nó phải được thoát ra ngoài. Nếu nó không thể thoát ra ngoài, bị kìm nén thì lâu dần sẽ tích thành bệnh tật. Thật ra thì luôn có hai kiểu người, một kiểu luôn phải phát tiết ra ngoài, một kiểu thì luôn tìm cách để nén những năng lượng tiêu cực ở bên trong. Kiểu người

thứ nhất đơn giản, bộc trực, dễ buồn dễ vui như trẻ con, không để bụng, không nham hiểm nhưng khổ nỗi lại hay gây khẩu nghiệp. Kiểu người thứ hai thì đa dạng hơn nhưng đa phần sẽ hướng nội, nhiều suy tư, dễ mắc bệnh, chủng loại bệnh thì tùy thuộc vào cơ địa. Tóm lại dù có theo bất cứ cách nào đi chăng nữa thì những nguồn năng lượng tiêu cực từ các cảm xúc tiêu cực sinh ra, chúng sẽ không bao giờ mất đi. Chúng tồn tại mãi trong nhân gian và chỉ chuyển từ dạng này sang dạng khác, từ người này sang người khác. Trong tất cả các năng lượng cảm xúc thì năng lượng của sự tức giận là dễ lan truyền nhất. Thật dễ để lan truyền sự tức giận từ người này sang người khác.

Buổi sáng vừa mở mắt vợ chồng bạn đã cãi nhau làm cho tâm trạng của bạn vô cùng tồi tệ. Đứa con chậm chân, đi lại rề rề bạn quát mắng nó không thương tiếc. Trên đường đi làm, đường hơi đông một chút, bạn bực dọc bấm còi inh ỏi đến mức làm mấy người phía trước phát cáu. Được thể, khi đến cơ quan nhìn mặt con bé nhân viên mới sao mà ghét, lúc nó làm đổ cốc trà, bạn cho nó luôn một trận tơi bời… Giống như việc bạn chơi bi, bạn bắt đầu bắn hòn bi cái hướng đến những viên bi còn lại. Viên bi cái sẽ liên tục va đập vào những viên bi khác khiến chúng chạy xa, nó sẽ không ngừng va đập cho đến khi giải phóng hết năng lượng ở trong nó. Chỉ đến lúc đó viên bi cái mới có thể dừng lại. Ôi thật là thảm họa cho những người có thói quen giải tỏa nguồn năng lượng tiêu cực của bản thân vào những thứ ở xung quanh mình, vào những chỗ anh ta đến và đi qua. Chẳng mấy chốc tất cả những viên bi khác sẽ bắn xa khỏi anh ta trong quỹ đạo cuộc đời!

Nhưng đấy chỉ là sự lan truyền rất cơ học theo kiểu “tiểu nông nhỏ lẻ” của ông bà ta ngày xưa thôi. Còn kiểu “cơ giới hiện đại” thì bạn phải cần đến những “máy móc công nghiệp” là các trang mạng xã hội và báo mạng lá cải. Ở đó, chưa bao giờ nguồn năng lượng tiêu cực của sự tức giận lại được lan tỏa một cách nhanh chóng, rộng khắp đến vậy! Nó tạo ra cả một khối năng lượng khủng khiếp, bùng lên như một con sóng to vậy. Có một người đăng lên thông tin và ảnh về việc gạo giả làm từ nhựa với những lời lẽ hết sức kích động kiểu như: “Bọn con buôn thật dã man, chúng nhẫn tâm làm gạo

bằng nhựa rồi trộn với gạo thật. Gạo trộn nhìn bóng bẩy, thuôn đẹp giả làm gạo nhập bán giá trên trời, gạo đó thổi lên vẫn dẻo ngon cơm như thường, nhưng ăn vào chả mấy mà ung thư chết toi". Vừa đọc được thông tin cùng đoạn video kèm theo, chưa cần biết thật giả thế nào nhưng cảm xúc phổ biến của cộng đồng mạng là căm tức, sợ hãi, ghê sợ và đua nhau chia sẻ để mọi người thân của mình cũng được biết. Làn sóng của những cảm xúc tiêu cực cứ thế được lan truyền, lan truyền… Trong công sở mọi người kháo nhau: "Eo ơi kinh nhờ, bây giờ bọn nó còn làm cả gạo giả". Các bà nội trợ rỉ tai nhau: "Bây giờ đừng có ham mua gạo đẹp bóng nhé, gạo từ nhựa hết đấy". Mấy ông nhà giàu sợ chết thì chẹp miệng: "Thời buổi này đúng là, không gạo giả thì kiểu gì cũng thuốc chống mối mọt, thôi tốt nhất về quê mua mảnh đất, thuê người cấy rồi lấy gạo đó mà ăn là lành nhất". Nguồn năng lượng tiêu cực mà lớn thì bao giờ nó cũng sẽ tác động đến cả chiều sâu và chiều rộng, để lại những hậu quả khôn lường. Trong trường hợp này rất có thể sẽ làm điêu đứng cả ngành công nghiệp sản xuất gạo. Trong nhiều trường hợp các vụ scandal lan truyền qua mạng xã hội có thể giết chết một con người, một sự nghiệp.

Bây giờ, nếu bạn đã đồng ý với tôi rằng cảm xúc là một nguồn năng lượng và chúng hoàn toàn tuân theo định luật bảo toàn của Newton thì nếu ngẫm nghĩ một chút, đến đây bạn sẽ tự hỏi: Vậy nguồn năng lượng xấu đó từ đâu ra? Làm sao để hạn chế chúng?

Về mặt nguyên lý mà nói: Trong vũ trụ luôn có sự cân bằng âm – dương, tốt – xấu. Tại cùng một thời điểm, ở chỗ này năng lượng xấu trội hơn, ở chỗ khác năng lượng xấu ít hơn nhưng về tổng thể, luôn có sự cân bằng. Bản thân trong vũ trụ luôn có sẵn năng lượng xấu và tốt, chúng tồn tại trong không khí, cây cối, sinh vật… Chúng tồn tại ở những dạng thức mà chúng ta có thể không nhận biết được bằng các giác quan thông thường nhưng chắc chắn chúng vẫn đang tồn tại xung quanh chúng ta. Điều khác biệt chính ở đây là có những kiểu người luôn thu hút năng lượng tiêu cực và có những kiểu người lại luôn thu hút năng lượng tích cực vào mình. Kiểu người thu hút năng lượng tiêu cực là kiểu người luôn dễ dàng bị các cảm xúc tiêu cực xâm nhiễm và chi phối, thường xuyên tức giận, lo

âu, buồn phiền, oán hận, ham muốn, khoa trương… Còn kiểu người thu hút năng lượng tích cực là kiểu người luôn sẵn sàng để cho các cảm xúc tích cực tràn vào cơ thể mình một cách dễ dàng. Kiểu người này luôn thường xuyên lạc quan, bình thản, yêu thương, vị tha, khiêm nhường… Rất may cho chúng ta là việc thu hút năng lượng tích cực hay tiêu cực là việc mà chúng ta có thể chủ động tập luyện được.

Mỗi một đạo sẽ chỉ dẫn cho bạn những phương pháp tập luyện khác nhau. Ví dụ như với đạo Phật ngoài việc học các giáo lý, bạn sẽ tập thiền định – đó là một phương pháp rất hay để dưỡng tâm, thu nạp các cảm xúc tích cực, bài trừ các cảm xúc tiêu cực. Nhờ đó mà cả bên trong lẫn bên ngoài luôn duy trì được nguồn năng lượng tích cực. Điều này không chỉ khiến người tập có sức khỏe dồi dào mà còn có thể lan truyền nguồn năng lượng đó đến những người xung quanh. Tóm lại, dù bạn theo học bất cứ đạo nào: Đạo Phật, đạo Giáo, đạo Thiên Chúa, Kitô… (đạo tức là con đường) chỉ cần đó là chính đạo, thì chắc chắn chúng cũng sẽ cùng dẫn bạn tới một cái đích cuối cùng mà thôi. Đó là giúp cho bạn thu hút, duy trì và nuôi dưỡng những nguồn năng lượng tích cực. Giúp bạn có được sức khỏe và sự an lành.

Hành trình đáng ngưỡng mộ hay những cuộc chạy trốn bất tận

Từ bao giờ du lịch lại trở thành một thứ thật thời thượng nhỉ? Từ bao giờ người ta có thể viết blog, viết sách, viết cả một website về những chuyến đi? Từ bao giờ tấm ảnh của những chuyến lang bạt lại được ca ngợi, ganh ghét, ngưỡng mộ, trầm trồ đến vậy? Từ bao giờ đi phượt lại trở thành một điều mà “giới trẻ không thể không trải nghiệm”? Từ bao giờ nhỉ? Có lẽ từ tâm trí những người trẻ bị giam hãm quá nhiều, tù túng quá nhiều, đến mức luôn khao khát những cuộc chạy trốn bất tận.

Thế giới hiện đại thật sự rất bận rộn. Thậm chí người ta còn không có cả thời gian để ăn một bữa ăn đúng nghĩa. Phải làm việc, phải vắt chân lên cổ, vì ngoài kia cả thế giới đang chuyển động, nếu anh chỉ dừng lại một chút thôi, à không, anh chỉ cần giảm tốc một chút thôi là lập tức kẻ khác sẽ vượt xa anh. Anh sẽ trở thành kẻ tụt hậu

đáng thương, sẽ chạy sau hít khói, sẽ trở thành kẻ thất bại! Nên mỗi ngày anh đều phải làm việc và phấn đấu. Đó mới là cuộc sống của một thanh niên có chí khí.

Tôi nhìn quanh thấy rất nhiều người bạn hoài bão, mơ ước kiếm thật nhiều tiền, mơ trở thành A, B, C, D. Bọn họ đều làm việc rất chăm chỉ, chỉ trừ lúc ngủ, còn lại lúc nào cũng thấy họ làm việc, làm quên ngày tháng, làm quên cả yêu. Công việc khỏa lấp trái tim tổn thương và niềm khao khát yêu đương. Họ không chỉ làm một việc mà còn làm thêm đến vài ba việc. Cả ngày thứ bảy, chủ nhật cũng tất bật. Nếu có thời gian rảnh hẳn họ sẽ nghĩ ra cái gì đó để làm như nấu ăn, làm đồ handmade… Họ không thể để cho bản thân ngừng bận rộn. Xã hội vẫn quen nhìn vào những người như vậy và gọi họ là những người năng động, hoạt bát. Họ có thể còn rất vui vẻ, hài hước, thân thiện… Nếu gặp chuyện buồn họ sẽ đi tụ tập bạn bè, đi hát, đi ăn, đi làm cái gì đó, bất cứ cái gì miễn là không phải ngồi không. Cho đến khi mệt nhoài và thiếp đi trên giường ngủ. Nhưng làm sao mà chạy trốn được bản thân, khi một mình, trong đêm và đối diện với tất cả. Những gì bạn giấu kín dưới vẻ ồn ã và bận rộn của ánh sáng ban ngày, thì trong đêm u tối chúng đều sẽ hiện ra hết, dằn vặt bạn, làm sao để bạn yên?

Tôi có một anh bạn là nhân viên văn phòng, ngày ngày làm bạn với máy vi tính, bán thời gian, bán sự sống của mình để kiếm miếng cơm. Ngày ngày anh ta chôn chân trong khoảng không gian chật hẹp, chôn vùi tuổi thanh xuân và vẫn luôn khao khát một phương trời tự do bất diệt. Anh ta có một nghề tay trái là nhiếp ảnh. Có lẽ gọi là niềm đam mê thì chính xác hơn là công việc. Bởi số tiền kiếm được từ nghề này cũng chỉ đủ đầu tư lên đời cho cả mớ máy móc, ống kính, bộ sạc… và những chuyến đi bất tận thỏa niềm đam mê khám phá. Hầu hết chúng ta, những nhân viên văn phòng thứ thiệt, đều cảm thấy cuộc sống tự do và đầy đam mê đó thật thú vị, thật đáng ngưỡng mộ. Bởi vì chúng ta luôn thường trực một tâm cảm tù túng, bí bách… như chim trong lồng, như cá trong chậu. Thân thể mấy vạn năm tiến hóa cùng đồng cỏ, ruộng vườn, đồi núi của ông cha ta truyền lại không thể hòa hợp được với việc bị nhốt trong những thành phố, trong những cao ốc chọc trời, trong những căn

phòng đóng kín, trong những ô bàn làm việc được ngăn cách bởi những tấm che. Và cứ ngày nối ngày đi từ cái hộp công sở tới cái hộp mái nhà, rồi lại đi từ cái hộp mái nhà đến cái hộp công sở. Sự tù túng bí bách ngày một tích tụ thêm lên, dần dần hình thành nên nhu cầu, khao khát được bứt ra, được bung phá, được giải tỏa.

"Em ơi, đi trốn với anh

Kệ vòng xe đó đưa mình đi tới đâu

Kệ cho nắng cháy, cho bụi phủ vai gầy

Kệ cơm, kệ áo, kệ no đủ mai này

Sau lưng là bụi, trước mặt đường chân trời…"

Trích "*Đưa nhau đi trốn"* của Đen.

Có lẽ chưa bao giờ trong lịch sử loài người những câu hát như vậy lại trở nên thật lãng mạn. Mình đưa nhau đi trốn, chạy thật xa khỏi phố thị, khỏi những lo toan đời thường. Cho dù con đường phía trước là bụi hay là khói, ngày mai sẽ mưa hay là bão to. Chỉ cần cùng nhau đi thôi và thức dậy ở một nơi xa… chỉ vậy thôi đã là một điều thật lãng mạn, thật hạnh phúc. Nếu mà hát những câu như thế cho một cô gái sinh ra và lớn lên ở Việt Nam cách đây chỉ ba mươi năm nghe, chắc sẽ bị mắng và cho là kẻ điên rồ, có khi còn khuyến mãi thêm cho cái tát. Bởi ở thời đó, khi mà còn chưa bị đô thị vây hãm, khi mà mỗi ngày lao động trên đồng ruộng còn như một khúc ca diễm lệ "múc ánh trăng vàng đổ đi", khi mà con người vẫn còn có sự hòa hợp, tương hỗ nhất định với thiên nhiên thì niềm khao khát lãng mạn nhất chính là một mái nhà yên ổn giữa làng quê. Sự đi xa, sự lang bạt, sự trốn chạy khỏi làng là một điều gì đó rất kinh khủng!

Vậy mà chỉ trong có mấy chục năm, thân thể con người bị tù hãm làm cho tâm trí trở nên bấn loạn cùng khát khao thường trực: Giải phóng.

Bởi vậy mà có phong trào đi du lịch. Cùng với việc cổ xúy liên tục trên các phương tiện thông tin đại chúng (do các công ty du lịch, lữ hành, máy bay tài trợ) mà phong trào đi du lịch càng được thổi bùng lên, thỏa mãn nhu cầu giải phóng của giới trẻ đô thị. Nó mạnh mẽ đến mức, theo lời một dân phượt đã đi nhiều năm, trên một chuyến leo núi Phan Xi Păng vào dịp nghỉ lễ 2-9, đường lên núi, con đường mòn nhỏ hẹp chật kín, thậm chí tắc đường, phải chờ người đi trước đi qua thì người sau mới tiến lại được. Và dòng người vẫn đông thêm, mỗi năm…

Tất nhiên đi phượt còn có thêm một sự hấp dẫn nữa đối với giới trẻ, đó là có cơ hội để mở lòng và yêu đương! Con người dễ yêu nhau hơn khi ở giữa thiên nhiên. Thật vậy! Đi hẹn hò mà ngồi nhìn nhau trong quán cà phê thì kiểu gì khả năng tan rã cũng dễ hơn là đi dạo, đi bộ, đi công viên, đi lượn phố… Đi bất cứ đâu mà bạn có thể nắm tay người yêu ở giữa đất trời đều lãng mạn hơn là ở trong một căn phòng kín.

Đi phượt thật tuyệt! Được giải phóng khỏi mọi áp lực! Được có những phút giây lãng mạn cho những cảm xúc yêu đương thăng hoa! Vậy nên những hành trình đã trở nên thật “hot”. Vậy nên giới trẻ mãi đắm chìm trong những cuộc chạy trốn bất tận. Chạy trốn mãi thì làm sao có thể tìm ra con đường giải quyết những ẩn khuất tổn thương tâm lý? Chạy trốn mãi thì đến cuối cùng vẫn cứ là tổn thương và đau khổ!

Vậy ta phải làm gì đây? Rất đơn giản! Hãy ngừng chạy trốn, ngừng những cuộc hành trình. Hãy hướng nội nhiều hơn và làm theo những chỉ dẫn ở chương III của cuốn sách này. Hãy thừa nhận và đối mặt, con đường sẽ hiện ra trước mắt.

4

Cái bóng của công nghệ và các phương tiện truyền thông

Mặt tối của công nghệ

Trước khi nói về chủ đề này tôi muốn bạn dành chút thời gian cùng tôi xem một bộ phim tương đối bổ não mang tên The Circle (tiếng Việt dịch là Vòng xoay ảo). Phim ra mắt từ tháng 5-2017. Bộ phim không phải dạng hài hước, tâm lý, tình cảm tức là không mang đến cho bạn nhiều lắm sự vui vẻ. Phim cũng không hẳn là giả tưởng, tôi thấy nó rất thực tế là khác. Một bộ phim không hẳn để giải trí. Nếu xem nó, bạn bắt buộc sẽ phải dừng lại suy nghĩ một chút về tất cả thế giới công nghệ xung quanh bạn.

Nào chúng ta cùng xem nhé!

….

Cái hay của một tác phẩm nghệ thuật thông minh đó là ai cũng có thể xem nó và đều có thể hiểu theo cách hiểu của mình. Với những tầng tư duy khác nhau bạn có thể hiểu cùng một sự vật hiện tượng với những lớp nghĩa khác nhau. Điều dễ nhận thấy nhất là bộ phim nói về những chiều không gian khác nhau của công nghệ thông tin – chiều không gian không có màu hồng như chúng ta vẫn thường được nghe quảng cáo từ các kênh truyền thông.

Chiều không gian đầu tiên nó chỉ ra là sự công khai quá mức đang dần xâm phạm đời sống riêng tư thiêng liêng của mỗi chúng ta. Khi một sự việc được phơi bày trên mạng xã hội, nó không bao giờ là tất cả sự thật, không bao giờ là một quả bóng sự thật đầy đủ và toàn diện. Sự phiến diện của thông tin làm cho chúng ta bị hiểu lầm. Con người có một bản chất đó là tính tò mò. Tò mò không hẳn là xấu, nhưng mạng xã hội cũng như cách mà truyền thông lá cải bây giờ hoạt động, đó là tung các thông tin làm kích động trí tò mò, hiếu

kỳ của độc giả khiến họ muốn biết và biết nhiều hơn nữa. Khi số lượng truy cập tăng lên, thật dễ để bán được quảng cáo.

Hoặc họ có thể đưa thông tin để người đọc cảm thấy thật phẫn nộ, họ khuyến khích mọi người thể hiện quan điểm bằng những câu bình luận hoặc chia sẻ bài viết đó để nhiều người hơn có thể cùng bình luận. Thật sự, việc phát minh ra mạng xã hội là một bước đột phá của ngành marketing. Ôi! Cái thời mà công nghệ chưa ra đời, phải khó khăn biết bao nhiêu để lan truyền thông điệp về sản phẩm. Họ phải in áp phích, băng rôn treo trên các con đường, in tờ rơi đi phát khắp các ngã tư. Thật tốn kém, mệt mỏi mà hiệu quả không cao. Quảng cáo trên đài truyền hình thì quá đắt đỏ. Nhưng từ khi mạng xã hội ra đời, mọi chuyện đã đơn giản hơn nhiều. Chỉ cần tung ra một tin thật tò mò, thật phẫn nộ hoặc thật cảm động… thì mọi người sẽ tự động thi nhau bình luận và chia sẻ. Chỉ trong vài ngày trang thông tin của bạn được cả triệu triệu người biết tới mà chi phí chẳng tốn là bao.

Bạn đang bị lợi dụng cảm xúc đấy bạn biết không? Họ đang lợi dụng cảm xúc của chính bạn để trục lợi trên đó. Và những thông tin vô bổ, những cảm xúc phiến diện kiểu đó lại rất có hại cho tâm trí của bạn. Mỗi một cái click chuột, mỗi một giây bạn phung phí trên mạng xã hội đều làm tổn hại cho bạn nhiều hơn mức bạn có thể nhận ra.

Ở bất cứ thời đại nào, thông tin chính là tiền bạc và cao hơn, thông tin có thể tạo ra cho bạn quyền lực. Với đối thủ, bạn chỉ cần biết họ có thói quen gì, thích gì, ghét gì, hay làm gì, ở đâu, như thế nào? Thì bạn sẽ dễ dàng nắm đối phương trong lòng bàn tay, dễ dàng đoán ra điểm mạnh và điểm yếu của đối phương. Thế thì lo gì không trăm trận trăm thắng. Với một người cụ thể đã vậy. Giờ bạn tưởng tượng bạn có thể nắm được thông tin của phần lớn mọi người trên thế giới. Bạn biết xuất thân của họ, thói quen của họ, tính cách của họ, ham muốn của họ, sự sợ hãi của họ… tất cả điểm mạnh và điểm yếu của nhân loại toàn cầu. Vậy thì sức mạnh của bạn sẽ lớn tới đâu?

Bạn thật sự có thể dễ dàng đứng trên nhân loại, dùng bàn tay của mình điều khiển nó như điều khiển một trò chơi điện tử. Hoặc thực dụng hơn chút, bạn bán các thông tin đó cho các doanh nghiệp để kiếm lời. Mạng xã hội, trình duyệt web, các trang bán hàng online… tất cả đều là những công cụ tuyệt vời để thu thập thông tin của tất cả mọi người ở khắp mọi nơi. Ngày nay sự thu thập thông tin đó càng trở nên tinh vi và chuyên nghiệp. Thậm chí bạn chỉ cần click vào một cái baner (biểu ngữ) vô hại trên website thì ngay lập tức thông tin về số điện thoại, địa chỉ và các thông tin liên quan khác của bạn cũng đã được thu giữ lại. Bạn nghĩ nó thật phi lý? Không phải, rất nhiều các công ty marketing đã sử dụng các phần mềm có tính năng thu thập như vậy để cung cấp số điện thoại của các khách hàng tiềm năng cho các doanh nghiệp bán hàng dễ dàng tiếp cận gọi điện tư vấn mua hàng.

Bạn cứ nghĩ rằng mỗi thông tin bạn cung cấp trên mạng nếu ở trang này thì trang khác sẽ không biết, hoặc bạn xóa đi rồi thì chúng sẽ biến mất. Không phải! Tất cả những gì bạn đã cung cấp đều sẽ được lưu lại trên bộ nhớ đám mây và chúng sẽ mãi mãi nằm ở đó, không bao giờ bị mất đi, dù bạn có tưởng rằng bạn đã xóa chúng. Người ta có thể kết nối tất cả các thông tin, đặt cho bạn một ID nhận dạng và vậy là bạn mang mã số ID rất hoàn chỉnh, rất toàn diện. Người ta có thể hoàn toàn làm như thế. Vấn đề là nhà mạng sẽ cắt nhỏ các thông tin về bạn và bán cho các doanh nghiệp nào cần.

Bạn sẽ tự hỏi tiếp, vậy tại sao các doanh nghiệp biết họ cần thông tin về tôi mà không phải một ai khác? Rất đơn giản, trong kinh doanh người ta có khái niệm “khách hàng tiềm năng” tức là người có nhu cầu và sẽ dễ đưa ra quyết định mua hàng của doanh nghiệp nhất. Ví dụ tôi đang phải thuê nhà ở Hà Nội, tôi đã lập gia đình và có thu nhập ổn định, tất nhiên tôi đang có nhu cầu mua nhà. Nhà mạng nắm được các thông tin đó và xếp tôi vào nhóm khách hàng tiềm năng của các doanh nghiệp bất động sản ở Hà Nội, thậm chí họ còn có thể thống kê được mức thu nhập và định giá được tôi là khách hàng ở phân khúc thị trường nào, cao cấp hay bình dân. Đấy, doanh nghiệp họ cũng chỉ cần có thế! Tương tự như vậy với mỹ phẩm, đồ gia dụng… Đối tượng khách hàng tiềm năng được khoanh vùng giới

hạn theo các tiêu chí độ tuổi, giới tính, nghề nghiệp, thói quen, thu nhập... Những cách giải thích thế này thường giành cho những người lớn tuổi hiểu. Còn giới trẻ ngày nay thì bán hàng qua mạng và chạy quảng cáo trên facebook tràn lan chắc họ biết quá rõ.

Bạn biết đấy, nếu ngày hôm nay bạn có xem qua một shop thời trang trên mạng, ngày mai trên trang cá nhân của bạn sẽ hiện ra thêm ba, bốn cái shop thời trang nữa. Thỉnh thoảng bên rìa lại bắn thêm mấy cái baner quảng cáo về quần áo đang sale. Bạn sẽ không thể không xem thêm những mẫu quần áo thật trời trang và giá còn rẻ nữa. Càng xem bạn càng không thể không mua lấy ít nhất một bộ. Và bởi vì bạn đã mua online quần áo, từ nay bạn sẽ là khách hàng tiềm năng ưu tiên, sẽ nhận được nhiều hình ảnh, nhiều gợi ý hơn nữa từ các shop thời trang… Bạn sẽ luôn bị tác động bởi các thông tin về thời trang. Bạn sẽ bị ám ảnh nhiều hơn nữa từ sở thích của chính mình và trở thành một “tín đồ thời trang” chính hiệu. Vậy đấy!

Chiều không gian thứ hai chính là việc các công ty công nghệ thông tin sử dụng thông tin riêng tư của chúng ta để kiếm tiền trên sở thích thói quen của chúng ta và xa hơn họ chi phối chúng ta bằng việc liên tục tác động và khơi dậy những ham muốn của chúng ta. Họ còn làm được những gì nữa? Có trời mới biết được!

Có thể nó còn đang ăn mòn, chiếm giữ những trải nghiệm sống của chúng ta để làm dữ liệu tồn tại của chúng. Hãy nghĩ thử xem, giờ thì công nghệ thông tin phủ sóng toàn cầu, ăn nhập vào tất cả các hoạt động của đời sống, từ ăn, ngủ, nghỉ thậm chí đi vệ sinh cũng cầm theo cái điện thoại để lướt facebook! Một đứa trẻ ba tuổi chưa biết xúc cơm ăn nhưng vẫn có thể cầm điện thoại truy cập internet thành thạo. Với internet chúng ta làm việc, chúng ta giải trí, chúng ta kết bạn, chúng ta chứng tỏ bản thân, chúng ta chia sẻ niềm vui nỗi buồn, chúng ta hẹn hò, chúng ta đóng thuế, chuyển tiền, chúng ta mua bán… Tóm lại chúng ta có thể làm được rất nhiều việc.

Bây giờ thậm chí ở một số nơi kể cả đi bảo tàng chúng ta cũng có thể sử dụng internet. Một nơi lưu giữ các chứng tích, hiện vật đầy liên tưởng và mang tính tư duy trừu tượng là bảo tàng thì giờ một

số nơi cũng biến chúng thành một sàn trình diễn công nghệ. Với phần mềm cho phép tái hiện các hiện vật thành những thước phim sống động ảo ngay trước mắt người xem. Vậy là chẳng còn liên tưởng hay suy luận logic gì nữa. Đã có công nghệ hiện thực hóa ngay trước mắt chúng ta rồi!

Có lẽ, về các chiều không gian chẳng mấy tươi đẹp của công nghệ thông tin tôi chỉ chia sẻ với bạn tới đây thôi đã. Còn rất nhiều điều để nói nhưng tôi sẽ chia sẻ từng chút một để bạn không bị ngợp và bị sốc.

Đấy bạn thấy chưa, chỉ với chiếc smartphone đơn giản ngày nào bạn cũng sử dụng nhưng bạn vẫn chưa thật sự hiểu hết ảnh hưởng tiêu cực và tích cực mà nó mang đến cho bạn thì bảo sao cả cuộc sống bề bộn phức tạp này không làm cho bạn đi từ cuộc khủng hoảng này đến cuộc khủng hoảng khác. Chìa khóa của sự an ổn tâm trí đó là hãy thông tuệ, hãy tiệm cận thật gần đến bản chất. Và đừng vội tin vào những gì số đông nói với bạn! Nhớ nhé!

Vì sao bạn nghiện mạng xã hội?

Lâu lâu rồi tôi có xem một tin tức trên ti vi. Đại khái là họ làm một thí nghiệm với một nhóm bạn trẻ có thói quen sử dụng facebook. Thí nghiệm có tên 72 giờ không facebook. Trong thí nghiệm đó có khoảng một trăm người tình nguyện tham gia. Họ là những người đang thường xuyên sử dụng facebook, giờ sẽ không sử dụng nữa, không lướt xem, đăng ảnh, bình luận hay thực hiện bất cứ tương tác nào trên facebook nữa. Kết quả là có đến 60% không thể chịu đựng nổi qua 12 giờ đầu tiên. 30% còn lại lần lượt đầu hàng ở 36 giờ và nhiều hơn nữa. Chỉ một số lượng rất nhỏ, khoảng 5% có thể trụ được đến hết 72 giờ.

Sao người ta lại cần facebook đến như vậy nhỉ? Không có facebook thì vẫn có thể ăn, ngủ, làm việc, gặp gỡ bạn bè, sống cuộc sống hoàn toàn lành mạnh cơ mà. Phụ thuộc vào một thứ không thật sự cần thiết trong cuộc sống có thể gọi là một dạng “nghiện ngập” không? Tại sao người ta lại nghiện facebook đến như thế? Có thể bạn sẽ trả lời: Bởi vì facebook đem đến cho con người hiện đại sự

kết nối vô tận với tất cả mọi người ở tất cả mọi nơi trên thế giới, vì nó đã hiện thực hóa khát khao về thế giới phẳng... Đó chính là điểm hấp dẫn không thể cưỡng lại của mạng xã hội nói chung và facebook nói riêng. Ồ! Có thể sự thật còn nằm ở một góc khuất khác mà bạn ít khi để tâm tới, hoặc giả vờ không biết tới. Bạn thử nghĩ lại xem, có phải tất cả những tấm hình trên facebook của bạn đều hoặc rất lung linh, hoặc rất "chất" theo cách mà bạn muốn? Có phải bạn đã từng vào xem trang cá nhân của một đứa bạn cũ lâu ngày không gặp và phải ồ lên ghen tỵ "Sao mà nó sướng thế, may mắn thế, lấy được thằng chồng giàu thế… Ngày xưa nhìn đen gầy, xấu như ma, bây giờ đắp tiền vào có khác, trẻ hơn phải đến mười tuổi...".

Sự thật điểm hấp dẫn nhất của facebook chính là tạo ra cho bạn một môi trường để bạn tha hồ vẽ ra cái tôi của mình. Mỗi chúng ta đều có một mơ ước âm thầm, đó là được làm tâm điểm trước đám đông, được ngưỡng mộ, được khác biệt, được nổi bật, được trầm trồ… Có nơi nào tuyệt vời hơn, rẻ tiền hơn, dễ dàng hơn và vô hại hơn là trang mạng xã hội chứ? Ở đó bạn sẽ có một sân khấu của riêng mình, trước hàng ngàn người theo dõi bạn tha hồ thể hiện bản thân ra sao tùy thích. Và rồi mọi người sẽ bình luận, chia sẻ, sẽ like hoặc unlike… Thấy chưa! Tất cả mọi người đều đang chú ý đến bạn! Cảm giác đó thật tuyệt đúng không nào? Thế là tự khi nào đã vì một cái bình luận hay sự kiện nào đó xảy ra trên mạng mà buồn, vui vì nó.

Thế là ngày nay xuất hiện những kiểu người rất lạ mà trước kia các cụ ta chưa từng bao giờ thấy. Đó là trong đời thực họ không bao giờ thể hiện cảm xúc, trầm ngâm khép kín như một cục đá nhưng khi lên mạng họ trở nên nói cười hoạt bát, sẻ chia mọi cảm xúc, thậm chí có thể làm anh hùng bàn phím bênh vực những người yếu thế. Hoặc trong đời thực họ rất mờ nhạt, vô vị nhưng trong một trò game online họ lại vô cùng danh giá, địa vị trên người, cưới được vợ là mỹ nhân, có khi còn là anh hùng cứu nhân loại. Những cảm xúc thăng hoa trong game cũng giúp họ cân bằng cảm xúc, giúp họ thấy thỏa mãn và quên đi những thất bại của mình trong đời thực. Vậy đó! Thì ra sức cuốn hút không thể cưỡng lại của mạng xã hội, game online và tất cả thế giới ảo đó chính là tạo ra cho chúng ta sự hài

lòng, sự thỏa mãn về mặt cảm xúc, ru ngủ chúng ta trong những cảm xúc tích cực nhờ vào những chiến thắng, vinh dự không có thật, dễ dàng làm cho chúng ta quên đi sự nhục nhã hay thất bại trong đời thật.

Thế giới ảo chính là một nơi trốn chạy tuyệt vời, dễ dàng, thậm chí dường như miễn phí với tất cả chúng ta. Cho nên hễ những ai nghiện mạng xã hội hay game online hoặc bất kỳ một thế giới ảo nào khác thì chẳng qua là bởi vì họ thích được ru vỗ bản thân, thích được trốn chạy hơn là đối mặt để giải quyết những vấn đề trong đời thực của chính họ mà thôi.

Chúng ta chỉ có 24 giờ/ngày. Nếu chúng ta dành thời gian cho việc truy cập internet thì thời gian bên người thân, thời gian trải nghiệm sống của chúng ta sẽ ít lại. Chúng ta sẽ sống ảo nhiều hơn và sống thật ít đi. Có thể bạn sẽ hỏi tại sao phải sống thật trong khi sống ảo mang đến cho bạn cảm giác tốt hơn? Nếu bạn nghĩ rằng đó là tốt thì chắc bạn chưa biết rằng các nhà tâm lý học đã chứng minh việc tham gia facebook và các trang mạng xã hội khác là nguyên nhân làm trầm trọng thêm chứng bệnh trầm cảm và cảm giác không hạnh phúc của rất nhiều người, đặc biệt là giới trẻ. Cái này cũng dễ hiểu thôi. Khi mọi người chỉ tung lên mạng những hình ảnh và thời khắc tuyệt vời của bản thân. Bạn vào tường của họ và thấy cuộc sống của họ thật hạnh phúc viên mãn. Nhìn lại bản thân với thực tại trần trụi của những việc làm được và không làm được, bạn sẽ có ý nghĩ mình chưa đủ quần áo đẹp, mình chưa đủ các chuyến du lịch, người yêu của mình chưa đủ tốt, công việc của mình chưa đủ tốt…

Việc so sánh với những người cả năm chả bao giờ gặp, bạn không hề biết họ như thế nào ngoài những phần tốt đẹp họ trưng ra sẽ chỉ khiến cho cuộc sống của bạn tồi tệ đi mà thôi. Nên lời khuyên là hãy sử dụng mạng xã hội ít nhất có thể và giới hạn số lượng bạn bè là những người bạn tiếp xúc và có ảnh hưởng thực tế ngoài đời. Lúc đó facebook sẽ đóng vai trò là một kênh giao tiếp của bạn với mọi người. Đồng thời bạn cũng dễ dàng nhận định tất cả mọi người trên nhiều phương diện thực chứ không chỉ là vài thông tin ảo trên trang cá nhân. Hoặc nếu bạn chưa thể tìm được cách để tiết chế bản thân

thì có lẽ tốt nhất là bạn không cần phải dùng đến nó nữa. Có quá nhiều cách để giữ liên lạc với bạn bè và người thân mà không cần đến mạng xã hội đúng không nào?

Hãy sử dụng mạng xã hội và internet như một công cụ của bạn, đừng để nó biến bạn thành công cụ cung cấp nguồn tin cho nó.

Tri thức, sách vở và sự phát triển của các hình thức lưu trữ thông tin

Quay ngược thời gian trở về khoảng 800 triệu năm trước, thời mà loài người còn ăn lông ở lỗ. Ngày thì săn bắt hái lượm, tối thì chui vào hang ngủ tránh thú dữ. Không có chữ viết và có lẽ cũng chưa hẳn đã có ngôn ngữ. Nhưng con người khi đó đã biết suy nghĩ và có rất nhiều thông tin quý báu họ tìm ra được như nơi nào có nguồn nước, nơi trú ẩn tốt, cách để săn bắn hiệu quả… Những thông tin đó cần được lưu giữ cho thế hệ sau. Vậy là họ bắt đầu nghĩ ra việc vẽ các bức hình trong hang đá. Mỗi bức hình là một câu chuyện, một biểu tượng. Đó chính là cách đầu tiên mà con người nghĩ ra để lưu giữ những thông tin hữu ích, những suy nghĩ trừu tượng. Và chắc chắn chúng được làm ra từ những bộ óc tinh hoa nhất của thời bấy giờ.

Lần lượt chữ viết và sách bằng tre trúc, đất nung rồi đến những tờ giấy và mực viết ra đời. Thời đó dù sao sách vở vẫn là thứ quý giá và đắt đỏ mà không phải ai cũng có thể sử dụng. Thế giới được lưu giữ trong sách vở là tất cả tinh hoa của cộng đồng, là lời vàng, thước ngọc của các bậc “thánh hiền”. Cho nên, thời xưa hễ ai biết chữ là sẽ được sống cuộc đời hoàn toàn khác với những người còn lại. Bởi vì biết chữ là cầu nối để giúp họ tiếp xúc với tinh hoa của cộng đồng. Thông qua sách vở họ được sống một đời sống hoàn toàn khác, cảm nhận cuộc sống bằng trực giác và lý trí của một cái tôi hoàn toàn khác biệt. Họ trở thành trí thức. Giống như là được sống ở trên một tầng tư duy bao quát và sâu thẳm khác với những người dân không biết chữ và suốt đời không thể nghe hiểu một lời chân lý. Đó là thời kỳ việc lưu giữ thông tin còn hạn chế và có chọn lọc. Chỉ những gì tinh hoa nhất mới có thể được ghi chép lại thành

sách. Chỉ những gì thật sự có giá trị mới xứng đáng để được "mã hóa" thành ngôn ngữ và lưu giữ lại.

Ngày nay, bằng việc phát minh ra máy đánh chữ và internet, việc lưu trữ, phát tán thông tin trở nên đơn giản và tiết kiệm chi phí hơn bao giờ hết. Nó tiết kiệm đến mức không nhất thiết phải là tinh hoa cộng đồng, không nhất thiết phải là cái gì đó có giá trị. Việc anh đi ăn món gì, ở đâu, mua một cái áo mới, ngã xuống hố, bị dính mưa… tất tần tật những việc từ to lớn đến nhỏ nhặt đều có thể được mã hóa bằng ngôn ngữ và phát tán khắp nơi. Cho nên ngày nay, dù bạn có biết chữ và được tiếp xúc với cả núi thông tin đã mã hóa thì điều đó cũng chẳng có nghĩa rằng bạn sẽ trở thành trí thức. Cũng không chắc rằng cả đời bạn sẽ được nghe một lời chân lý có giá trị.

Ngày xưa khi cầm trên tay một cuốn sách, bạn biết rằng bạn đang được giao lưu tư tưởng với thánh hiền. Ngày nay thì úp mặt vào internet và đống thông tin ập vào bạn, nhiều lúc bạn không biết làm sao để phân biệt đâu là rác rưởi, đâu là thứ thật sự có giá trị đối với mình.

Giờ bạn đã phần nào mường tượng ra, cái thế giới thông tin hỗn loạn và tạp nham đang bủa vây quanh bạn như thế nào chưa? Hằng ngày bạn xem tin tức, đọc báo, lướt web, đủ các loại tin giật gân. Liệu có bao nhiêu thứ là thực sự cần thiết đối với bạn, giúp bạn phát huy nghề nghiệp, con người và nhận thức? Hay nó chỉ thỏa mãn những nhu cầu tâm lý rất tầm thường như sự tò mò, háo thắng, háo danh, hám lợi, ưa hình thức? Bạn đang tiêu xài thời gian sống quý báu của mình vào những thông tin dạng nào? Đừng xem một cái gì đó chỉ để cho vui, đừng sử dụng internet để giải trí, đừng thỏa mãn bản thân một cách tầm thường…

Hãy tư duy, hãy tiếp nhận thông tin một cách có chọn lọc. Chính bạn phải tự lọc bỏ hết mọi thông tin rác rưởi. Bạn có thể sử dụng cái đầu của mình làm màng lọc và dùng tâm của mình để tìm đến những thông tin đích thực là tinh hoa nhân loại, có giá trị nâng cao chất lượng cuộc sống, mở mang tư duy của bản thân.

5

Cái bóng của xã hội và những bệnh tâm lý thường gặp

Phụ nữ và chứng rối loạn lưỡng cực

Có một câu nói mọi người thường dùng để miêu tả về phụ nữ, đặc biệt là những cô nàng tuổi mới lớn như thế này: “Sáng nắng, chiều mưa, trưa nổi bão”, “Hôm nay trời nhẹ, gió lên cao/Tôi buồn không hiểu vì sao tôi buồn!”. Đàn ông cũng thường nói đùa với nhau: “Phụ nữ đúng là sinh vật khó hiểu nhất trên đời!”.

Tất cả những điều trên đều có vẻ đúng. Có lẽ phụ nữ được gọi là phái yếu không phải vì công cơ học sinh ra từ các cơ bắp ít hơn đàn ông, mà chính bởi vì tâm tính kỳ lạ, thay đổi thất thường, lo âu, không kiên định vững vàng, dễ bị cảm xúc chi phối của họ. Phụ nữ vì thế cũng chính là đối tượng có nguy cơ bị trầm cảm nhiều hơn đàn ông đến 75%. Chứng trầm cảm của phụ nữ thường xuất hiện ở một dạng rất đặc trưng mà tâm lý học gọi là chứng “rối loạn lưỡng cực”. Phụ nữ mắc chứng này luôn cao hơn hẳn đàn ông.

“Rối loạn lưỡng cực (RLLC) hay còn được biết đến với tên gọi bệnh hưng cảm – trầm cảm, là một loại bệnh lý tâm thần khá thường gặp trong xã hội hiện đại. Biểu hiện đặc trưng thường thấy của bệnh là sự thay đổi rõ rệt tâm trạng, cảm xúc, hành vi cũng như năng lực cá nhân. Những thay đổi này diễn tiến theo từng giai đoạn. Khi người mắc RLLC trong trạng thái hưng cảm (mania) biểu hiện quá mức những cảm giác phấn chấn, vui vẻ, hào hứng. Ngược lại, khi người bệnh trong giai đoạn trầm cảm (depression) sẽ rơi vào tình trạng trầm uất, buồn chán, thờ ơ. Đôi khi, một giai đoạn bao gồm biểu hiện của cả hai trạng thái hưng cảm và trầm cảm (trạng thái hỗn hợp – mixed state).

Chứng RLLC thường được bắt đầu bằng một giai đoạn trầm cảm. Giai đoạn hưng cảm kế tiếp đó thường chỉ đến sau vài tháng, thậm

chí vài năm sau. Nhiều trường hợp xuất hiện cùng lúc với trầm cảm trong trạng thái hỗn hợp hoặc sau giai đoạn bình thường không có triệu chứng (Stober et al., 1995)

6

Thật ra thì tất cả chúng ta, những con người được coi là bình thường nhất cũng thường bị lắc lư từ trạng thái tâm lý này sang trạng thái tâm lý khác. Hưng cảm và trầm cảm là hai trạng thái thường xuyên của con người. Chỉ có điều nếu hưng cảm và trầm cảm cứ chạy dài ra hai cực với biên độ ngày một xa nhau, tức là lúc hưng cảm thì tưởng như có thể bay lên hái sao trên trời được còn lúc trầm cảm thì ngỡ rằng cả bầu trời đang sụp đổ trong u ám. Và tần suất chạy từ đầu cảm xúc nọ đến đầu cảm xúc kia khá là thường xuyên thì thật sự vấn đề trở nên rất đáng lo ngại rồi đấy.

Điều đáng lo ngại nhất chính là tâm trí của bạn sẽ chẳng bao giờ được an ổn, nghỉ ngơi. Tâm trí cứ phải chạy việt dã từ đầu này sang đầu kia, làm nô lệ cho mấy thứ hormone. Đôi khi nghĩ về cơ thể con người tôi thấy nó thật sự chả khác nào một hình nộm được giật dây bởi các hormone. Đấng tạo hóa nào đã tạo ra cơ chế vận hành của hệ thống nội tiết phức tạp đó, hẳn mới là người chủ thật sự của hình nộm con người.

Đó là một cách suy nghĩ khá duy tâm! Xã hội ngày nay thích và tin những gì mang tính khoa học một chút nên tôi sẽ nói theo kiểu khoa học vậy. Nhìn chung, hệ thống nội tiết chủ yếu điều hòa các chức năng chuyển hóa của cơ thể như điều hòa tốc độ các phản ứng hóa học ở tế bào, điều hòa sự vận chuyển vật chất qua màng tế bào hoặc các quá trình chuyển hóa khác của tế bào như sự phát triển, sự bài tiết… Các hormone với một nồng độ rất nhỏ thôi cũng có thể tạo ra phản ứng dây chuyền trong từng tế bào, về cơ bản nó không chỉ giúp bạn điều hòa hoạt động của các cơ quan trong cơ thể mà còn giúp bạn đáp ứng lại các tác động từ bên ngoài. Ví dụ khi bạn gặp phải trường hợp nguy hiểm như bị hổ, báo, sư tử, đười ươi hoặc con chó becgie… tấn công chẳng hạn. Lúc đó hệ thống hormone của cơ thể theo trục dưới đồi – tuyến yên – tuyến thượng

thận sinh ra các đáp ứng khác nhau. Đầu tiên là trục tuyến yên – tuyến thượng thận.

Khi tuyến yên bị kích thích sẽ giải phóng CRH (Cortico releasing hormone) và kích thích thùy trước tuyến yên giải phóng hormone ACTH (Adeno Cortico Trophi Hormone), hormone này được tuyến yên tiết ra để “chỉ huy”, tuyến thượng thận tiết ra các hormone đáp lại tình trạng cảnh báo của cơ thể. Khi lượng ACTH tăng lên, tuyến thượng thận sẽ tiết ra hai hoạt chất cơ bản tham gia vào quá trình là Adrenaline và Cortison.

Adrenaline có tác dụng làm tăng nhịp tim, co mạch, tăng huyết áp giúp cho máu vận chuyển tới não và các cơ một cách nhanh hơn, đáp ứng nhu cầu sử dụng năng lượng nhiều một cách tức thời cho việc bỏ chạy hoặc là chống trả.

Cortisol hay còn gọi là Corticoid, làm tăng lượng đường trong máu, tăng chuyển hóa cơ bản, sử dụng các năng lượng dự trữ trong cơ thể con người như mỡ, protein, Carbohydrate đồng thời làm tăng dịch vị dạ dày… Cortisol cũng giúp tăng cường hệ miễn dịch, chữa lành các vết thương.

Thực sự thì đó chính là cách mà cơ thể chúng ta được lập trình để chống trả lại các nguy hiểm có thể xảy đến bất cứ lúc nào. Nó giống như là việc bật công tắc cảnh báo. Ngay lập tức thông tin được truyền đi, tim đập nhanh lên, máu vận chuyển với vận tốc rất nhanh, thở gấp để tăng lượng oxy, các nguồn năng lượng dự trữ sẵn sàng được giải phóng, cơ căng lên và có thể hoạt động hết tốc lực.

Thật dễ hiểu khi bị lâm vào tình trạng nguy hiểm con người sẽ trở nên dũng mãnh bất thường. Mấy câu chuyện siêu nhân có phải chỉ để cho trẻ con xem đâu! Không phải chỉ có nhân vật được hư cấu trong truyện gặp chuyện nguy hiểm ngay lập tức biến hình và trở thành siêu nhân với sức mạnh phi thường chống lại kẻ ác. Thật ra mỗi chúng ta đều tiềm tàng khả năng “biến hình” như vậy. Những căng thẳng đáp ứng lại nguy hiểm như vậy, khoa học hiện đại ngày nay gọi nó với cái tên “stress”. Ngày nay hầu như chẳng có gấu, báo, sư tử nào thường xuyên tấn công con người nên người ta chỉ

hiểu stress như một dạng bị căng thẳng áp lực về mặt tâm lý. Những áp lực không đáng có từ gia đình, từ sếp của bạn, từ bạn bè của bạn… cũng tạo ra các đáp ứng về mặt hormone và biểu hiện cơ học tương tự như trên. Về cơ bản khi bạn bị stress thì trong ngắn hạn, bạn sẽ làm việc với cường độ cao hơn tạo ra hiệu suất lao động tăng lên. Do vậy đôi khi người ta cứ muốn tạo ra stress cho bạn mãi.

Nhưng bạn không thể cứ mãi căng cơ, tim đập nhanh, sẵn sàng chuyển hóa năng lượng dự trữ… cũng như không thể mãi lao động với cường độ cao được. Xét về dài hạn stress hủy hoại cơ thể bạn. Mở ngoặc nhé, cho nên bạn hãy cẩn thận với thông báo tuyển dụng kiểu "đòi hỏi có khả năng chịu được áp lực cao. Có thể gọi là gì nhỉ? Là lạm dụng stress. Việc stress thường xuyên sẽ gây ra tất cả các bệnh về đường hô hấp, tim mạch, tiêu hóa, chức năng sinh sản, giảm hệ thống miễn dịch… Những bệnh bạn tưởng như chả liên quan gì đến tâm lý nhưng hóa ra nguyên nhân lại chính từ các yếu tố tâm lý. Nếu bạn muốn tìm hiểu sâu hơn về các bệnh sinh ra từ tâm lý và phương pháp để chữa trị thì có một cuốn sách rất hay, rất dễ đọc được xuất bản từ những năm 30 của tác giả, dịch giả Nguyễn Hiến Lê tên làSống 365 ngày. Đây là cuốn sách bạn có thể dễ dàng tìm thấy ở các nhà sách, cũng có thể đọc trên các trang đọc sách online miễn phí.

Rồi! Giờ thì bạn đã đi một vòng dạo quanh hệ thống nội tiết của cơ thể. Mà thật ra thì bạn mới đi được có một tuyến cơ bản là trục tuyến yên – tuyến thượng thận. Nhưng thôi, dù sao như vậy cũng đã giúp chúng ta cơ bản nắm được cơ chế vận hành của hệ thống nội tiết. Quay trở lại vấn đề sáng nắng chiều mưa của chị em. Thật ra vấn đề này liên quan mật thiết tới nồng độ hormone của bạn đấy. Khi chúng tăng thì bạn hưng cảm, khi chúng tụt xuống đáy thì bạn trầm cảm. Đấy, nó cứ dâng lên rồi tụt xuống kéo theo mặt bạn sẽ phởn phơ rồi ỉu xìu như bánh bao ngâm nước. Y học hiện đại sử dụng một số loại thuốc để ức chế hormone nhưng có vẻ cũng chả hiệu quả mấy, chỉ khiến cho người bệnh ngày càng phụ thuộc vào thuốc và tình trạng thì vẫn cứ tồi tệ đi.

Vậy phải làm thế nào để không rơi vào tình trạng này? Đừng nghĩ rằng ai đó có thể giúp được bạn! Không ai cả ngoài chính bạn. Nếu thật sự đôi lúc bạn thấy mình đúng là phởn phơ hưng phấn quá mức rồi lại nhanh chóng u ám, sầu não thì bạn nên tự ý thức rằng: À, đó không phải vì lão sếp mắng mình, không phải vì gã người yêu vô cớ gây chuyện, không phải vì con bạn thân tự nhiên thay tâm đổi tính... mà là do bản thân mình quá nhạy cảm. Mới chỉ có con cóc, con chuột chạy qua thôi đã báo động nguy hiểm loạn cả lên làm cho hormone tiết ra ầm ầm. Chỉ một phản ứng nhỏ của “người ấy” thôi cũng khiến mình vui sướng như lên tận mây. Chỉ một thất bại nhỏ xíu trong “dự án đầu tay” cũng khiến mình chán nản đến muốn chết. Đừng như vậy! Đừng vội báo động cơ thể chỉ vì những lý do chưa đến tầm. Đừng dễ vui mừng hay buồn khổ. Vui sướng hạnh phúc cũng là căn nguyên của đau khổ. Bạn nên hiểu như vậy! Cho nên Đạo giáo, Phật giáo… đều hướng con người đến sự bình tâm tĩnh tại, không vui không buồn, không sướng không khổ, sắc sắc không không… từ an tâm mà dưỡng thể. Đó chính là nguyên lý dưỡng sinh của cổ nhân. Triết lý của Đạo giáo, Phật giáo chính là như vậy.

Đàn ông và chứng rối loạn nhân cách ái kỷ



Đây là bức vẽ có tựa đề Echo và Narcissus của họa sĩ thuộc trường phái lãng mạn John William Waterhouse, vẽ năm 1903. Echo và Narcissus là hai nhân vật trong thần thoại Hy Lạp. Hai con người mang trong tim hai tình yêu tuyệt vọng. Narcissus là con trai của thần sông Cephissus và tiên nữ Leiriope. Chàng có vẻ đẹp tuyệt mỹ làm khuynh đảo tất cả mọi ánh mắt. Tất cả chàng trai, cô gái đều yêu mến và mong muốn được chàng yêu thương. Nhưng chàng lại chẳng mảy may để ý đến tình cảm của tất cả bọn họ. Sự lạnh lùng tàn nhẫn của chàng đã bóp nát biết bao con tim dại dột say đắm vẻ đẹp của chàng.

Trong đó có Echo – nữ thần núi xinh đẹp. Echo yêu Narcissus say đắm, yêu ngay từ cái nhìn đầu tiên khi được chiêm ngưỡng vẻ đẹp và thân thể tuyệt mỹ của chàng. Nhưng nàng lại chẳng thể thổ lộ cùng Narcissus vì bị cấm khẩu, chỉ có thể lặp lại từ cuối cùng trong

câu nói của người khác. Cũng giống như tất cả các cô gái khác, Echo bị Narcissus khước từ một cách lạnh lùng. Echo đau khổ sầu não, ngày đêm tiều tụy. Trong bức tranh chúng ta thấy Echo hướng ánh mắt nhìn về phía Narcissus say đắm nhưng đầy tuyệt vọng, bàn tay nắm lại của một tình yêu kìm giữ. Trong khi đó Narcissus đang nhìn xuống mặt hồ, nơi có bóng hình của chàng in trên mặt nước. Khi vô tình nhìn thấy hình bóng của mình dưới nước, chàng đã đem lòng yêu chính hình bóng ấy. Yêu chính hình bóng của bản thân một cách mê muội, không còn kiểm soát. Nhưng hễ chàng đưa tay ra để nắm lấy người yêu thì hình bóng lại tan vỡ. Chàng đau khổ trong tình yêu, say đắm và tuyệt vọng, ngày đêm quên ăn quên ngủ ngắm nghía người yêu dưới mặt hồ đến mức lao đầu xuống hồ mà chết. Sau này các nhà tâm lý học đã lấy tên của Narcissus đặt tên cho chứng bệnh rối loạn nhân cách ái kỷ (Tự yêu bản thân mình thái quá - Narcissistic Personality Disorder).

Các tiêu chí chẩn đoán về rối loạn nhân cách ái kỷ

Chủ thể thể hiện sự ngông cuồng hay có những hành vi mang tính thái quá, có nhu cầu được ngưỡng mộ, thiếu sự đồng cảm, thường có những biểu hiện bệnh lý từ tuổi trưởng thành, trong nhiều ngữ cảnh khác nhau, có ít nhất năm trong số các dấu hiệu sau đây:

1. Chủ thể có cảm giác rằng tầm quan trọng của họ giống như anh hùng (ví dụ: Đánh giá quá cao về việc làm và khả năng của mình, chờ đợi được nổi tiếng như một siêu nhân mà không hoàn thành những công việc cần phải làm một cách thích đáng).
2. Luôn sống trong những ý tưởng về sự thành công không giới hạn, về quyền lực, về sự huy hoàng, về nhan sắc, về tình yêu lý tưởng.
3. Tự tưởng tượng mình là người đặc biệt, duy nhất, chỉ chấp nhận dưới quyền và chỉ được hiểu bởi những người đặc biệt khác, hoặc những cơ quan tối cao.
4. Có nhu cầu không ngừng về việc được ngưỡng mộ.
5. Chủ thể nghĩ rằng tất cả mọi thứ là dành cho anh ta: Chờ đợi không có lý do để hưởng sự đối xử đặc biệt nào đó hoặc chờ

đợi rằng tất cả mọi nguyện vọng của anh ta sẽ được thỏa mãn một cách tự động.
6. Khai thác người khác trong các mối quan hệ để đạt được mục tiêu của
riêng mình.
7. Thiếu sự cảm thông: Không thể nhận ra và chia sẻ tình cảm cùng nhu cầu của người khác.
8. Thường ham muốn một cách bất tận sự tán dương của người khác đối với mình, nhu cầu được đề cao và tán dương không ngừng nghỉ.
9. Thường thể hiện thái độ và hành vi ngạo nghễ, kiêu căng.

Theo Wikipedia thì người ái kỷ cũng có 9 đặc điểm như sau:

1. Tự cao tự đại về tầm quan trọng của mình (cường điệu các công việc và khả năng của mình, luôn muốn được xem là bề trên một cách không tương xứng với khả năng bản thân…).
2. Cuốn hút bởi ảo tưởng về sự thành đạt, quyền lực…
3. Tin tưởng rằng mình là người đặc biệt và duy nhất.
4. Thèm muốn mãnh liệt được ngưỡng mộ.
5. Ý nghĩ phải được phục vụ một cách đặc biệt và thỏa mãn một cách vô điều kiện các ước vọng.
6. Tận dụng những mối quan hệ để phục vụ các mục tiêu bản thân.
7. Thiếu sự đồng cảm: Không nhận thức và chia sẻ tình cảm, nguyện vọng của người khác.
8. Luôn đố kỵ với người khác và tin rằng người khác cũng sẽ đố kỵ mình.
9. Có thái độ, hành vi kiêu căng.

Tựu chung lại, chúng ta có thể dễ dàng nhận biết người có chứng ái kỷ qua các đặc điểm sau:

Về mục đích sống: Mục đích cuộc sống của họ là được-người-khác-tán-thưởng. Tất cả chúng ta đều thích thú khi được tán thưởng nhưng với những người mắc chứng ái kỷ họ có nhu cầu được ngưỡng mộ không ngừng, ở mọi lúc, mọi nơi, với bất kỳ việc gì họ làm. Nếu ai đó tỏ ý coi thường những việc họ làm thì họ sẽ cho

người đấy là kẻ thù không đội trời chung, sẽ tìm mọi cách để trả thù, tiêu diệt. Tội coi thường họ là tội lớn nhất, hơn cả tội giết người hàng loạt. Họ khát khao sự tán thưởng đến điên cuồng, hơn cả tiền bạc vật chất, hơn cả ăn uống hay sức khỏe, hơn tất cả mọi thứ trên đời. Họ sẽ chỉ quan hệ với những người đồng ý tán dương họ. Nếu không ai tán dương họ thì họ thà ngồi một mình trong góc tự lẩm bẩm về tài năng của mình còn hơn là phải tiếp chuyện với "một lũ ngu ngốc không hiểu gì về giá trị của mình".

Về tính cách: Trong giao tiếp dấu hiệu để nhận biết đầu tiên là họ nói rất nhiều, tất cả những gì họ nói đều xoay quanh chính bản thân họ. Họ tự tán thưởng bản thân, kể lể về những việc họ đã làm được, rằng họ đã tài ba, giỏi giang và xuất chúng như thế nào. Nếu bạn tán thưởng họ, tốt thôi, họ sẽ tiếp tục tra tấn đôi tai bạn. Còn nếu bạn thờ ơ không quan tâm, họ sẽ cho rằng bạn ganh tị với họ và không đủ tầm để hiểu hết giá trị của họ. Họ có thể nói về bản thân từ sáng tới trưa, từ trưa tới tối không bao giờ hết chuyện. Cuộc đời họ là những tháng ngày huy hoàng, oai tráng mà qua lời kể của họ bao giờ cũng được phóng đại lên. Những người ái kỷ, do vậy bao giờ cũng tự coi mình là trung tâm của vũ trụ. Mọi người đều phải xoay quanh họ như những vệ tinh, đáp ứng các nhu cầu của họ một cách vô điều kiện. Vì họ xứng đáng được như vậy. Hệ quả đi kèm với ái kỷ bao giờ cũng là tính tự cao tự đại, ngông cuồng, kiêu căng. Họ sẽ không bao giờ biết nhận lỗi. Nếu có vấn đề xảy ra, họ sẽ luôn đổ lỗi cho người khác. Cụm từ quen thuộc của họ đó là "Tại vì anh/cô cư xử như vậy… cho nên tôi mới như thế này…".

Về khả năng thấu hiểu, đồng cảm với người khác: Về điểm này họ hoàn toàn không có. Bạn đừng mong những người ái kỷ sẽ thấu hiểu và đồng cảm với nỗi đau của bạn. Cho dù bạn có thể hiện cảm xúc của mình đến đâu họ cũng sẽ lạnh lùng chẳng thèm quan tâm nếu như chúng không liên quan đến lòng tự cao của họ. Người ái kỷ có thể cho kẻ ăn xin tiền bạc nhưng không phải vì thương hại kẻ ăn xin mà chỉ là để họ cảm thấy rằng mình cao quý, hào phóng, tốt bụng. Cho nên người ái kỷ rất thích tham gia vào các hoạt động phong trào, hình thức. Chỗ nào mà khua chiêng gõ trống ầm ĩ rồi tuyên dương ca tụng họ thì họ rất thích tới, sẵn sàng chi tiền hào

phóng để được tung hô và ca ngợi. Họ sẽ chẳng quan tâm đến mục đích thực sự, hiệu quả thực sự của hoạt động họ đang làm. Nó có giúp cho ai hay không thì quan trọng gì, quan trọng là họ được tung hô, có vậy thôi.

Những điểm tiêu cực của chứng ái kỷ: Điểm tiêu cực ở đây là tiêu cực với người ái kỷ thôi chứ tiêu cực với người khác thì chắc khỏi phải bàn. Hạnh phúc của người mắc chứng ái kỷ thật sự như cái nhà xây trên cát. Niềm tin vào các giá trị của bản thân họ dễ dàng bị đập tan bằng nhận định của người khác về họ. Các mối quan hệ của họ cũng thường xuyên bị khủng hoảng. Vì ngoài những người thân thiết bắt buộc phải chịu đựng họ ra thì chẳng có ai muốn gắn bó hay quan hệ với dạng người ái kỷ cả. Các mối quan hệ của họ sẽ dần thu hẹp lại. Nếu như họ nhận được quá nhiều lời chỉ trích, hoặc bản thân không nhận được đủ lời tung hô ca tụng họ sẽ dễ bị trầm cảm. Đến một lúc nào đó khi nhận được những hậu quả đáng buồn, họ buộc phải thấy rõ con người hoàn hảo của họ cũng có những khiếm khuyết thì lúc đó xu hướng tự tử là rất cao. Vì rõ ràng họ không thể chấp nhận được sự thật rằng mình không hoàn hảo và không tuyệt vời như họ tưởng.

Chứng rối loạn nhân cách ái kỷ do vậy là sự rối loạn nhân cách, rối loạn nhận thức, khiến cho họ nhận thức về chính bản thân mình, về thế giới đầy lệch lạc và cực đoan. Ở họ không có khái niệm vừa tốt vừa xấu, mà sẽ chỉ có họ cực kỳ tốt, những kẻ khác cực kỳ xấu. Không có vế ngược lại hay trung lập. Những người này thường rất ham thích quyền lực vì quyền lực đi kèm với sự tung hô, với địa vị hơn người. Và nếu họ có quyền lực trong gia đình hoặc xã hội thì sẽ thật là thảm họa cho những người dưới quyền họ.

Tỷ lệ mắc chứng bệnh này ở nam giới hơn hẳn phụ nữ, lên đến 75%. Không phải ngẫu nhiên mà Narcissus là đàn ông đúng không? Trong một cuộc khảo sát khác được tiến hành ở Mỹ từ giữa năm 2004 đến 2005 bằng cách phỏng vấn trực tiếp với 34.653 người trưởng thành cho thấy tỷ lệ mắc bệnh suốt đời lên tới 6,2% trong đó nam giới là 7,7%, còn nữ giới ít hơn gần một nửa chỉ có 4,8%[5].

[5] Nguồn số liệu dẫn theo (phần dịch tễ học) https://vi.wikipedia.org/wiki/Nh%C3%A2n_c%C3%A1ch_y%C3%AAu_m%C3%ACnh_th%C3%A1i_qu%C3%A1.

Như vậy rõ ràng đàn ông mắc chứng ái kỷ là phổ biến hơn, ở các mức độ khác nhau, nhất là đàn ông châu Á được dung dưỡng truyền thống gia trưởng thì khả năng mắc chứng ái kỷ lại càng cao.

Bạn thử quan sát xem ở quanh bạn có người mang những đặc điểm của chứng ái kỷ hay không? Dù ở mức độ thấp hay cao bạn hãy thật nhanh nhạy nhìn ra và xử trí kịp thời. Đối với chứng bệnh này chẳng có thuốc nào chữa được. Bạn chỉ có thể tự thích nghi mà giảm thiểu tác hại của họ lên bạn. Sự thật thì đối phó với kiểu nhân cách này cũng không quá khó. Bạn chỉ cần thường xuyên nhờ vả người đó làm những việc nhẹ nhàng vừa sức sau đó thì tung hô kết quả mà họ làm được, khiến họ cảm thấy họ thật đặc biệt và giỏi giang. Họ sẽ coi bạn như tri âm tri kỷ ngay. Và cuối cùng bạn hãy nhớ dù họ rất cao ngạo và đáng ghét, nhưng họ cũng là những người yếu đuối, thèm khát sự tung hô. Giá trị bản thân của họ chẳng bền vững và họ đáng thương hơn chúng ta rất nhiều!

Thuật giết người bằng tâm lý

Thật ra giết người dễ hơn bạn tưởng và có những cách giết chết người khác một cách dễ dàng mà chẳng phải chịu bất cứ hình phạt về mặt luật pháp nào. Bởi vì những người lập pháp vẫn chưa nhận thức được đến tầng sâu của tâm lý hoặc nó quá trừu tượng để hệ thống hành pháp có thể thực thi, hoặc thực sự thì nó cũng chả cần thiết phải đưa vào pháp luật vì tự nhiên cũng luôn có luật nhân quả rồi. Dù vì lý do gì thì sự thật là luôn có rất nhiều cách để giết chết một người mà chẳng hề phạm pháp. Đó là việc giết người bằng tâm lý.

Không phải huyền bí theo kiểu tối nay tao nằm nghĩ về việc giết chết mày, ngày mai mày lăn ra sàn tự chết, hoàn toàn không phải kiểu như vậy. Việc dừng trao đổi chất, dừng hoạt động, cơ thể bị phân hủy và biến mất là một dạng chết kiểu sinh học, một sự hiểu rất đơn thuần về cái chết. Con người đâu phải chỉ là một nhúm cơ và

xương. Nếu không có tình cảm, suy nghĩ, tâm trí, không có sự tự ý thức thì một đống thịt nằm đó, vô tri, dù có thể cử động thì cũng đâu gọi là sống. Nếu bạn hiểu nghĩa đầy đủ của từ "sống" thì bạn sẽ biết "chết" cũng có ý nghĩa lớn thế nào.

Bạn hãy dành ba phút để suy nghĩ về điều đó:

...

Có thể bây giờ đầu óc bạn đang nghĩ ra cả trăm cái giả thiết thế nào là sống và chết. Có người không yêu được người mình muốn đã thấy rằng như vậy là chết rồi, như vậy hóa ra sống đồng nghĩa với lòng tham ái? Có người thấy rằng không đạt được ước mơ sự nghiệp thì đã là chết rồi, như vậy hóa ra sống lại đồng nghĩa với lòng tham danh? Có người thấy rằng không đạt được tiền của giàu sang, phải sống nhơ nhớp nghèo khổ bẩn thỉu là như chết rồi, thế hóa ra sống lại đồng nghĩa với lòng tham lợi?

Bạn thân mến ạ, hãy nghĩ vượt lên tất cả những ham muốn đời thường đó, vượt lên lòng tham ái, tham danh, tham lợi… Vậy nếu không cần những thứ đó nữa thì tôi cần gì? Tôi là ai? Chẳng cần phải bối rối đâu. Nhận thức là cả một quá trình, rồi bạn sẽ tự tìm ra câu trả lời cho mình. Và chính việc bạn có thể tự ý thức, tự hoàn thiện bản thân, tự trau dồi bản ngã, tự tin xác định được chỗ đứng, ý nghĩa của mình trong cuộc đời. Đó chính là bạn đang "SỐNG".

Hẳn bạn đã từng nghe những câu kiểu như "sống không bằng chết", "sống vật vờ như cái xác không hồn". Thật sự thì có những người đã sống những cuộc đời như vậy, đã chết trước khi ngừng thở. Họ chẳng còn khả năng tác động vào không gian và thời gian. Từ trường của họ rất yếu. Đó là những người thật đáng thương, đã bị đời sống này hãm hại và giết chết từng ngày bằng những thuật tâm lý!

Tôi đã từng xem một bộ phim từ khá lâu rồi, lâu đến mức tôi không còn nhớ tên phim hay tên nhân vật, nhưng nó để lại cho tôi một ấn tượng vô cùng sâu sắc. Nội dung phim kể về một vụ án huyền bí. Trong đó người chồng là thủ phạm và cô vợ yếu ớt ngây thơ là nạn

nhân. Sau khi hai người kết hôn, anh chồng thường xuyên nói rằng cô vợ có tật đãng trí. Anh ta bí mật thay đổi vị trí các đồ vật trong nhà, khi người vợ nhớ rằng đồ vật ở đây nhưng nó lại không ở đây, nhớ rằng mình đã làm việc này nhưng khi nhìn lại mình vẫn chưa làm… mỗi lần như vậy anh chồng lại đổ thừa là do sự đãng trí của vợ. Không chỉ đổ thừa, anh ta luôn làm trầm trọng hóa thêm vấn đề mỗi khi có sự cố "đãng trí" trong nhà. Những sự việc lặp đi lặp lại mỗi ngày và kéo dài khiến cho cô vợ trở nên vô cùng hoang mang, đau khổ. Cô không còn tin vào trí nhớ của mình nữa, hoài nghi khả năng của bản thân, hoài nghi sự phán đoán, sự tỉnh táo, hoài nghi tư duy của chính mình… Anh chồng luôn nói với cô vợ và tất cả mọi người rằng vợ anh ta có vấn đề về tâm thần. Cô vợ càng ngày càng trở nên nhợt nhạt, sợ hãi, rụt rè, không dám thể hiện quan điểm, thậm chí không dám tin vào đôi mắt, đôi tai, đôi tay của mình... Thậm chí, kể cả những điều mắt thấy tai nghe nhưng hễ người khác nói không phải sẽ tin vào miệng người khác hơn là tin vào chính giác quan của mình. Cô chỉ còn biết bấu víu vào người chồng của mình làm điểm tựa tinh thần duy nhất. Dần dần tất cả mọi người trong gia đình và chính bản thân cô cũng tin rằng mình bị bệnh thật sự. Tất cả đều nằm trong âm mưu đen tối của người chồng, muốn làm cho vợ mình phát điên để chiếm lấy tài sản thừa kế khổng lồ của người vợ.

Thực ra những việc tương tự như vậy xảy ra trong đời thực không hiếm, chỉ là ở các mức độ khác nhau: Cực nhẹ, rất nhẹ, nhẹ và nặng, rất nặng, cực nặng… và thủ phạm thật buồn lại thường là những người mà nạn nhân tin tưởng, yêu thương hoặc có ảnh hưởng rất lớn về mặt tâm lý với nạn nhân. Đó có thể là cha mẹ, chồng, vợ, thầy cô giáo, đồng nghiệp, bạn bè… Đa số thường là vô tình, một số ít thực sự có dã tâm. Cách mà họ thường làm là so sánh bạn, hạ thấp bạn và phủ định bạn. Chắc bạn cũng đã từng nghe những câu đại loại như thế này:

"Bài toán này đến một học sinh lớp ba cũng làm được, vậy mà mày lại không làm được, đúng là không bằng bọn học sinh lớp ba".

“Có mỗi cái việc dễ như ăn kẹo là photo tài liệu/là gửi văn bản/là đánh máy… mà cũng không làm được thì chỉ có vứt, vứt… không được cái tích sự gì”.

“Có mỗi cái việc dọn dẹp sạch sẽ gọn gàng mà cũng không làm được, việc đơn giản nhất quả đất mà cũng không làm được thì chẳng làm được việc gì cho đời cả, chỉ là đồ bỏ đi mà thôi”.

“Cái loại như mày mà làm được như thế này thế kia thì tao đi đầu xuống đất. Người như mày chỉ có mà đi hốt rác, làm cu li…”.

“Cái loại ngu dốt, ăn không biết đường ăn, nói không biết đường nói… có mỗi nói thế cũng không xong”.

“Thà nuôi con chó nó còn biết trông nhà…cho mày ăn đúng là tốn cơm tốn gạo”...

Bạn biết rõ rằng sự thật không bao giờ như vậy. Bạn có thể không giải được một bài toán lớp ba nhưng bạn có khả năng chơi đá bóng tuyệt vời. Có thể bạn không biết photo tài liệu như thế nào nhưng bạn lại có năng lực khi ở vị trí của một nhân viên marketing. Bạn không biết cách dọn dẹp sắp xếp nhà cửa hay công việc nhưng bạn lại có tiềm năng viết ra những ca khúc làm rung động lòng người. Bạn có thể không làm vừa lòng một ai đó, không đáp ứng được những kỳ vọng của họ nhưng lại có tiềm năng trở thành đối tượng đáng ước mơ của người khác. Đơn giản chỉ bởi vì người đặt kỳ vọng lên bạn đã đặt một kỳ vọng vô lý thôi, như kiểu mong là con gà biết trông nhà, đuổi trộm nên họ đương nhiên sẽ thất vọng, đó là lỗi của họ chứ không phải của bạn. Và tiềm năng đáng ra phải được nhận ra và phát huy thì lại chết yểu dúi dụi trong một cái xó xỉnh đầy bụi phủ nào đó. Căn cứ vào một việc nhỏ, một góc xíu xiu trong thói quen của bạn để phủ định hoàn toàn con người bạn, tương lai của bạn là một điều vô lý hết sức. Nhưng rất nhiều những tâm hồn ngây thơ, trước khi kịp nhận ra điều vô lý đó thì đã bị đầu độc mất rồi.

Đấy! Những dạng thức khác nhau của việc lăng nhục người khác trong xã hội này chả phải rất nhiều hay sao. Đôi khi không phải bằng lời nói mà bằng cả sự thờ ơ, coi thường. Đối với những người

quá nhạy cảm có thể họ còn cảm nhận được bằng cả ánh mắt, điệu cười, cái phẩy tay... Nếu thủ phạm không cố tình và có ý thức hoàn toàn thì động lực nào thúc đẩy họ, thúc đẩy các dạng thức lăng nhục người khác tràn lan trong xã hội? Có một cách bào chữa mọi người hay dùng đó là “Khi ấy tôi nóng giận, bực tức quá… nói xong rồi lại thôi chứ không hề để bụng”.

Không hẳn vậy! Có một động lực ngầm ẩn luôn thúc đẩy mọi người có xu hướng làm như vậy, nhất là với kẻ yếu thế hơn mình. Trong xã hội ngày nay luôn có trạng thái rất tồi tệ đó là thống trị và bị trị, kiểm soát và bị kiểm soát. Rất ít khi có quan hệ win-win cùng chiến thắng, cùng bình đẳng. Đa phần xã hội đặt ra tiêu chuẩn, nếu anh không thống trị kẻ khác anh sẽ bị kẻ khác thống trị. Nếu anh không tìm được cách kiểm soát người khác anh sẽ bị người khác kiểm soát. Nếu anh không tìm được cách để tác động, điều khiển người khác, anh sẽ bị kẻ khác tác động và điều khiển. Luôn là như vậy!

Vậy làm sao để kiểm soát người khác? Làm sao để họ phục tùng và nghe theo mình? Nhất là khi người đó gắn chặt với cuộc đời mình như là vợ chồng hoặc con cái. Cách dễ nhất đó chính là làm cho họ nghĩ họ ngu hơn mình, họ kém cỏi hơn mình. Như vậy vừa khiến cho họ có cảm giác phải cần đến mình, phải bấu víu vào mình mà bản thân mình khi hạ thấp họ lại như được đề cao bản thân lên, tự tin hơn. Lăng nhục người khác bao giờ cũng tạo ra phản ứng hai chiều như vậy cho nên nó mới tràn lan khắp nơi. Những kẻ tự ti thích lăng nhục người khác, vì như vậy giúp họ tự tin hơn, tự đề cao mình hơn, khỏa lấp sự tự ti trong lòng. Kẻ có vị thế cao, rất tự tin rồi cũng lăng nhục người khác một cách chủ tâm để đảm bảo giữ vững vị trí của mình, không bị tiếm quyền. Cha mẹ muốn những đứa con ngỗ nghịch của mình ngoan ngoãn và dễ bảo hơn. Chồng muốn “dạy” vợ của mình theo nề nếp, sở thích và thói quen sinh hoạt, cũng như quan điểm sống của mình. Thầy cô muốn gò ép học sinh theo ý của mình. Sếp muốn nhân viên phải theo ý của sếp… Tất cả đều là những lý do tiềm ẩn để chúng ta hãm hại tâm trí người khác bằng cách xem nhẹ họ và phủ định họ.

Thường một người khi bị phủ định cái tôi, mất đi bản ngã sẽ rất đau khổ, họ sẽ phản ứng lại, sẽ bỏ trốn, sẽ chống đối… Trong tâm trạng tồi tệ đó họ có thể làm gì đúng đắn được chứ? Nên tất cả hầu như đều đi đến thất bại. Và họ phải quay về cái lều cũ, ngoan ngoãn nghe lời người đang kiểm soát họ. Quy trình có thể lặp đi lặp lại vài lần cho đến khi họ hoàn toàn từ bỏ ý định phản kháng, bằng lòng với cuộc sống hiện tại, bằng lòng với việc bị kiểm soát. Vậy là trật tự gia đình, trật tự xã hội được thiết lập! Với những tiêu chuẩn đại loại như là kẻ dưới phải phục tùng kẻ trên, kẻ dưới làm theo các tiêu chuẩn mà kẻ trên đề ra… kiểu thế! Một cách rất công bằng, tôi sẽ nói: Thật ra nếu bạn không đủ thông minh để vươn lên kiểm soát người khác thì cách tốt nhất là bạn nên bằng lòng và tìm niềm vui an ổn trong việc bị người khác kiểm soát. Vì ít nhất người đó cũng sẽ che chở cho bạn.

Nhưng đó là một nhận xét rất tàn nhẫn, tàn nhẫn như chính thế giới này. Vì sự thật là chẳng ai ngu ngốc hay thấp kém hơn ai. Chỉ là họ đã ngăn không cho bạn được phát triển toàn diện, không cho bạn được thông minh như bạn có thể và thiết lập sự thống trị lên bạn. Nhưng nếu bạn nghĩ rằng, mình cần vùng lên để tìm lấy sự thông thái, để quay lại thống trị họ. Thì thật ra bạn cũng chả khác gì họ!

Thật đấy, như vậy rất ác!

Một thế giới tàn ác!

03 Con đường đến hạnh phúc của chúng ta

Sự sống không đơn giản chỉ là thời gian sống mà còn là chất lượng sống. Sự sống là tất cả những gì chúng ta cần để trải nghiệm đời này.

Biết thêm một vài sự thật về bản thân thật ra đôi khi cũng chả giải quyết được vấn đề gì. Biết thêm một vài sự thật có khi chỉ khiến bạn thốt lên “À, hóa ra là như vậy!”. Như vậy rồi sao nữa? Liệu chúng ta có thay đổi được gì hay không? Cấu trúc ADN đã định sẵn trong từng cơ thể liệu có thể thay đổi? Lục phủ ngũ tạng, mọi cơ quan đã được lập trình để với anh A thì tiết nhiều loại hormone này, với anh B thì tiết nhiều loại hormone kia. Tương ứng như vậy anh A thì hay nóng giận, anh B thì điềm đạm trầm tĩnh chẳng hạn. Vậy thì sao? Bơm một vài loại hormone nhân tạo vào máu có làm cho chúng ta thay đổi tính cách, thay đổi số phận? Hay chỉ khiến cho hệ thống nội tiết của chúng ta ngày một rối loạn lên mà thôi?

Làm chủ thân thể - Làm chủ tâm lý

Giờ thì bạn đã biết rằng mọi thứ xung quanh mình đều thật đáng ngờ vực, ngay cả các giác quan cũng thật dễ bị đánh lừa và con người rút cục chỉ có thể dùng sức mạnh của tư duy để nhận ra chân lý.

Đó là vào một buổi sáng đẹp trời, tôi mở mắt và đón bình minh trên bờ biển. Đứng trước biển bao la, lòng tôi lúc nào cũng ngập tràn sự hân hoan. Từng lớp, từng lớp sóng nối đuôi nhau như chạy đến từ phía chân trời. Và nơi xa ấy, nơi tầm mắt tôi thu hẹp lại chỉ còn bằng một sợi chỉ, tôi có cảm giác như đã thấy rõ ràng chân lý của vũ trụ. Rõ ràng kia là bầu trời tròn cong khum khum như cái vung úp lên mặt đất bằng phẳng. Rõ như ban ngày, không thể nào sai được! Đó cũng chính là nhận định đầu tiên, rất hồn nhiên của tổ tiên chúng ta dùng để nhận biết vũ trụ, bầu trời và mặt đất. Đó là tri thức của giác quan. Khi mọi nhận định đều phụ thuộc vào giác quan. Mắt nhìn thấy vậy thì liền tin là như vậy.

Kỳ thực đến nay tất cả chúng ta đều biết, bầu trời không phải khum khum như chiếc vung và mặt đất cũng không phẳng tý nào. Trái lại, không phải bầu trời mà chính mặt đất mới là một quả cầu tròn thứ thiệt. Như vậy có nghĩa là gì? Có nghĩa là giác quan của chúng ta không thể đưa chúng ta đến với chân lý, đến với sự thật.

Chúng ta luôn luôn bị giới hạn bởi các giác quan (chứ không phải khai mở bằng giác quan).

Bạn có biết rằng số màu sắc mà chúng ta có thể nhìn thấy được là một phần rất nhỏ trong quang phổ điện từ? Chẳng hạn, mắt chúng ta không thể nhìn thấy tia hồng ngoại, có bước sóng dài hơn ánh sáng đỏ. Trong khi loài rắn thì có thể, nhờ có thể nhìn thấy tia hồng

ngoại, nên chúng có thể săn mồi trong bóng đêm nhờ cảm nhận hơi ấm của động vật máu nóng.

Bạn có biết rằng ngưỡng âm thanh mà chúng ta nghe được bị giới hạn trong tần số từ 20 - 20.000 hertz (chu kỳ trong một giây). Các loại sóng âm với tần số cao hơn hay thấp hơn chúng ta đều không thể nghe được. Trong khi loài voi và súc vật thậm chí có thể nghe hạ âm (dưới miền tần số tai người nghe được) xuống thấp tới 16 hertz. Vì âm thanh có tần số thấp truyền đi xa hơn, loài voi có thể liên lạc với nhau ở khoảng cách 4 km hoặc hơn.

Có rất nhiều thứ tồn tại xung quanh chúng ta, ngày ngày tác động lên chúng ta nhưng chúng ta hoàn toàn không thể cảm nhận chúng bằng những giác quan thông thường. Như tia UV, loài ong có thể nhìn được còn chúng ta thì không, loài cá mập có thể cảm nhận được điện trường cực nhỏ, còn chúng ta thì không. Đôi khi chúng ta bị hấp dẫn, bị tác động, bị lôi kéo, bị đủ thứ... nhưng hoàn toàn không biết, không lý giải được hoặc gán vào đó những lý do lung tung, vớ vẩn.

Những giác quan của chúng ta hạn hẹp và sai lệch như thế đấy, làm sao bạn dám chắc rằng bạn đã nhìn nhận đúng về thế giới này?

Chúng ta hoàn toàn bị Thượng đế trói buộc bằng những giác quan. Nhưng bù lại, người lại cho chúng ta món quà vô giá, đó chính là khả năng tư duy. Khả năng tư duy giúp chúng ta nhận định, suy đoán. Bạn nghĩ rằng các nhà khoa học thường gắn với thực nghiệm, thí nghiệm để tìm ra quy luật. Nhưng kỳ thực có những điều mà những nhà khoa học, đã tư duy và suy đoán ra nó trước sau đó mới dùng cả cuộc đời mình để thực nghiệm chứng minh. Xã hội thường tin vào kết quả của những thí nghiệm. Nhưng thực ra, với những đầu óc thiên tài có khả năng tư duy và suy đoán vượt bậc họ có thể khẳng định, theo logic cái này chắc chắn phải có, phải xảy ra như thế này… Những nhà khoa học được biết đến thường là những người thực nghiệm đã chứng minh được định luật A, đã chứng minh được sự tồn tại của chất B… Sự thật là chân lý được tìm ra bằng tư duy chứ không hẳn là bằng thực nghiệm. Tôi muốn bạn hiểu điều đó.

Nhưng hiểu rồi thì để làm gì? Hiểu rồi để không còn quá bấu víu, chấp trước vào những giác quan của mình nữa. Ăn cái gì ngon miệng thì nghĩ là tốt. Nhìn cái gì rực rỡ thì nghĩ là đẹp. Nghe cái gì bùi bùi dễ chịu thì nghĩ là hay. Sờ thấy mềm mại ấm áp thì tưởng là tốt. Không hẳn vậy!

Trong thế giới hiện đại các giác quan càng ngày càng được nuông chiều để trở nên "hư hỏng". Người ta sáng tạo ra các loại thức ăn nhanh béo ngậy, nhiều dầu mỡ và muối, rất kích thích vị giác nhưng lại làm cho chúng ta bị béo phì, mỡ máu và nhiều nguy cơ tai hại khác. Người ta sáng tạo đủ mọi phim ảnh, ca nhạc, trò chơi điện tử… để thỏa mãn nghe, nhìn. Tất cả các ngành công nghiệp lớn nhất hành tinh chủ yếu là dựa vào việc nuông chiều các giác quan của chúng ta mà trục lợi. Còn chúng ta thì lại nghe được những lời quảng cáo hào nhoáng của các doanh nghiệp nhiều hơn là nghe được tiếng nói của chính cơ thể mình. Đó chính là lý do sinh ra một xã hội ngày càng nhiều bệnh tật và ngày càng cần nhiều hơn nữa bệnh viện, thuốc men và vô vàn những thứ máy móc hỗ trợ kèm theo.

Vậy điều đầu tiên để bạn có thể làm chủ được bản thân và cuộc đời mình chính là làm chủ được thân thể, làm chủ được các giác quan. Lắng nghe được tiếng nói của thân thể và làm những việc tốt cho nó. Trong bộ ba thân - tâm – ý thì thân là thứ dễ hiểu nhất. Nếu bạn không thể hiểu được thân của mình thì cũng chẳng thể hiểu được bất cứ thứ gì khác nữa. Ngày nay các kiến thức y học thông thường được phổ biến khá rộng rãi. Bạn biết rằng ăn chay thì tốt, uống nước lọc tốt hơn nước có ga, tập thể dục tốt hơn là nằm dài trên giường ôm máy tính. Nếu bạn đã biết những điều đó thì nên rèn luyện để có một kỷ luật nhất định trong sinh hoạt và cuộc sống. Tu dưỡng thân thể, không cốt ở nhiều, ở vui thích mà cốt ở sự hài hòa, cân đối. Khi thân thể bạn khỏe mạnh, vui vẻ, bạn cũng dễ dàng làm chủ tâm tính, dễ dàng yêu đời, hoạt bát... Mọi mầm mống của stress cũng dễ dàng tiêu tan hơn.

Thôi miên chủ động

Nếu như tâm trí con người khi còn ấu thơ chỉ như một chiếc bình rỗng đang chờ để được lấp đầy bởi những khái niệm. Nếu như mọi khái niệm khi ấy lần lượt được đưa vào bạn chỉ với một màng lọc duy nhất là các đặc tính được quy định bởi ADN. Nếu như nhân cách ấu thơ được hình thành một cách hoàn toàn thụ động, dần hoàn thiện theo năm tháng, bị các quan niệm xã hội, phim ảnh, âm nhạc, game… tác động và định hình. Nếu như bạn suốt đời suy nghĩ và hành động theo nhân cách và các khái niệm đã định hình đó. Bạn suốt đời buồn, vui, hạnh phúc, tuyệt vọng, hãnh diện, tự ti… theo những chuẩn mực và khái niệm đã định hình từ thời thơ ấu đó. Nếu bạn thật sự sống và chết đi như vậy thì cuộc đời bạn thật dễ đoán biết. Một người tiên tri có đủ trí tuệ và trải nghiệm chỉ cần nhìn bạn khi 18 tuổi là thừa biết từ lúc đó đến lúc 80 tuổi bạn sẽ như thế nào. Nếu bạn thực sự sống và chết theo cách đó thì số mệnh đúng là có thật đấy. Cái gọi là “an bài” cũng có thật. Vì đương nhiên nếu là bạn, với tính cách đó, trong hoàn cảnh đó, gặp người như thế thì đương nhiên sẽ hành động như vậy dẫn tới hệ quả như vậy… kéo theo một loạt các sự việc đương nhiên khác. Nhân sinh quan của bạn chính là số mệnh của bạn.

Người ta hay nói câu nói nghe rất bùi tai: “Thay đổi suy nghĩ, thay đổi cuộc đời”. Nghe bùi tai là bởi vì người ta chỉ nghe rồi biết vậy thôi. Chứ thay đổi suy nghĩ bằng cách nào? Bạn chẳng hề biết. Nghe một bài thuyết trình có thay đổi suy nghĩ không? Đọc một cuốn sách có thay đổi suy nghĩ không? Không hề! Người ta dùng cụm từ này chính xác hơn, đó là “tạo cảm hứng”. Tạo cảm hứng tức là một cái gì đấy rất nhất thời và ngắn hạn, một sự gợi mở ban đầu thôi. Ví như hôm nay bạn nghe được một bài thuyết trình, thấy hay quá, đúng quá. Trong người bạn như được tiếp thêm sinh khí, bạn hừng hực quyết tâm muốn làm cho bằng được cái A, cái B. Nhưng cuối cùng thì chưa đầy một tuần là nhiệt huyết của bạn xẹp lép như một quả bóng bị xì hết hơi và lại quay về điểm xuất phát, có khi còn xuống âm vô cực. Bởi vì bạn biết đấy, nếu bạn lấy nguồn năng

lượng từ bên ngoài, phải có người khác tạo cảm hứng thì rút cục bạn phải được nạp năng lượng liên tục để duy trì. Nếu không thì nó cũng sẽ chỉ dừng lại ở vài ngày hưng phấn ngắn ngủi. Chấm hết!

Nguồn năng lượng bền vững thực sự phải đến từ bên trong, tức là phải có nội lực. Mà nội lực thì phải qua rèn luyện trong một thời gian dài mới có thể có được. Vậy tức là sao? Vậy tức là muốn thay nước ở trong bình, muốn thay đổi tư duy, thay đổi nhận thức thì không thể chỉ dựa vào một bài thuyết trình, một cuốn sách, hay một tác phẩm nghệ thuật kinh điển. Mà phải là một quá trình dài bạn tự tìm hiểu, tự suy ngẫm, tự định hình nhận thức và tư duy của mình. Quá trình đó tôi gọi là quá trình “thôi miên chủ động”.

Đời sống này đã từng thôi miên bạn bằng những quan điểm, khái niệm, phim ảnh, ca nhạc, thơ phú… Chúng nói với bạn rằng học giỏi sẽ hạnh phúc, nhiều tiền sẽ hạnh phúc, có người yêu sẽ hạnh phúc, cái gì càng kích thích thì càng thú vị, cái gì đồng thuận với bạn thì phù hợp, thì tốt cho bạn, giác quan là đáng tin cậy nhất… Bạn có tin tất cả những điều đó là giả dối không? Bây giờ bằng việc chủ động thôi miên bản thân, bạn không xem, nghe, nhìn những văn hóa phẩm thị trường dễ dãi, ru vỗ các cảm xúc nhất thời và nông nổi. Bạn chủ động tìm kiếm, tiếp cận, học hỏi các tri thức, tinh hoa của nhân loại. Bạn chủ động dùng các tư duy học được để đánh giá, nhận định mọi sự việc diễn ra trong cuộc sống một cách nhất quán, có tiêu chí. Bạn chủ động hình thành nhân sinh quan và hệ giá trị cốt lõi của bản thân. Khi bạn có thể chủ động làm tất cả những việc đó thì nội lực trong bạn đã dần lớn lên rất nhiều. Và bạn đã có thể tự mình làm tất cả mọi việc mà mình muốn. Chỉ quan tâm và nghe thấy tiếng nói của nội tâm mình. Không hề bị sao nhãng bởi bất cứ âm thanh hay sự dẫn dụ nào từ bên ngoài. Xin chúc mừng, bạn đã làm chủ và thay đổi được số phận của mình rồi đấy! Giờ thì có Chúa mới biết được, bạn của ngày hôm nay sẽ đi đến đâu trong ngày mai! Vì trí tuệ có khả năng tự hoàn thiện theo hệ số mũ, đến mức không thể nào đoán định, không một nhà tiên tri nào có thể nắm được số mệnh của trí tuệ!

Khi con quái vật cảm xúc tới thăm bạn, điều tốt nhất bạn có thể làm là Đừng-Làm-Gì-Cả

Cảm xúc, bằng một cách nào đó luôn luôn là kẻ thù của tư duy, bất kể đó là cảm xúc tích cực hay tiêu cực. Dù là khi bạn đang lâng lâng trong tình yêu hay đang tuyệt vọng trong sự thất bại và bất lực thì đối với tư duy mà nói, chúng cũng đều tệ như nhau. Yêu đương khiến cho con người ta mù quáng, không thể phân biệt được đúng sai. Đau khổ cũng làm cho con người ta điên rồ, hành động ngu ngốc, quẩn quanh. Con đường nào mà có cảm xúc chi phối đều dẫn tới những kết quả không như mong muốn.

Nhưng mà kỳ lạ làm sao, con người lại cứ suốt đời đi kiếm tìm các cảm xúc tích cực và mong muốn loại trừ hoàn toàn các cảm xúc tiêu cực. Về bản chất chúng có gì khác nhau đâu, đều dễ dàng làm cho mọi thứ trở nên tồi tệ cả. Vậy tại sao phải phân biệt chúng, tại sao lại thích vui hơn buồn? Thích phấn khích hơn là trầm cảm? Mong muốn được luôn luôn sống trong cảm xúc tích cực, luôn luôn vui vẻ phấn khích, mọi lúc mọi nơi thì chỉ có cách trở thành con nghiện ma túy!

Nói đến đây, tôi chợt nhớ đến một bộ phim khá hay, mang tính triết học mà có lẽ bạn nên xem, bộ phim có tên Người truyền ký ức, tiếng Anh là “The Giver”. Vào một ngày chủ nhật, mùa đông từ nhiều năm trước, tôi nằm dài trong nhà mở ti vi và vô tình xem được nó. Bộ phim mang màu sắc viễn tưởng, vẽ ra một thế giới mà ở đó mọi cảm xúc đều bị tiêu trừ bằng một mũi tiêm vào buổi sáng, dành cho tất cả mọi công dân. Trong thế giới đó không có danh từ để miêu tả các cảm xúc. Không có niềm vui hay nỗi buồn, tình yêu hay sự thù hận. Mọi người đơn giản chỉ là làm những công việc được xã hội phân công. Họ hoàn toàn không hề có ký ức về một thời kỳ mà con người đầy vui buồn, tham lam, hoang tưởng, tranh đấu, thèm

khát, dục vọng… và chỉ có duy nhất một người giữ những ký ức đó, đó chính là già làng, người có nhiệm vụ truyền ký ức. Họ là người duy nhất lưu giữ trong mình những ký ức về cảm xúc và nhận trách nhiệm truyền lại cho một người có những tố chất đặc biệt, được chỉ định trong cộng đồng. Câu chuyện bắt đầu khi chàng trai trẻ được chọn là người nhận chuyển giao sứ mệnh truyền ký ức. Anh ta bắt đầu từ bỏ các mũi tiêm buổi sáng… và dần dần bắt đầu biết cảm nhận những cảm xúc đầu tiên trong sự rung cảm tột độ của người lần đầu tiên biết vui, buồn, biết hôn, biết yêu và biết đau đớn… Và cuối cùng anh ta tìm cách phá vỡ tấm chắn bao bọc cộng đồng để khai mở và giải phóng cho cộng đồng thoát khỏi đời sống không cảm xúc. Cảm xúc lại tràn ngập và hỗn loạn như là cuộc sống vẫn thế và phải thế!

Khi ấy tôi mang suy nghĩ của một người có máu nghệ sĩ, coi cảm xúc là nguồn sống, là biểu hiện thiêng liêng của sự sống. Bởi vậy tôi rất đồng tình với quan điểm, thông điệp mà đạo diễn phim muốn truyền đạt. Nhưng vài năm sau, khi xem lại phim đó, tôi bắt đầu băn khoăn tự hỏi “liệu thế giới không có cảm xúc, và thế giới có cảm xúc, thế giới nào thật sự tốt hơn?”. Và đến bây giờ tôi không còn tự đặt câu hỏi và băn khoăn gì nữa vì tôi đã đứng ở vị trí hoàn toàn cao hơn để nhìn toàn cảnh về bộ phim và triết lý của nó. Thật ra bộ phim là cách nhìn của biên kịch và đạo diễn. Khi xem phim, nếu bạn không bị thôi miên, không bị dẫn dụ vào không gian của bộ phim, không trở thành người chơi trong trò chơi của tác giả thì bạn sẽ có được sự tỉnh táo đặc biệt. Không những người làm phim không thể chi phối được suy nghĩ cảm xúc của bạn mà bạn thông qua bộ phim có thể hiểu được suy nghĩ, tư tưởng, quan điểm, thậm chí tình cảm, tư duy của tác giả. Theo cách đó, khi xem phim bạn sẽ thấy rõ như nhìn vào gương, nó phản chiếu toàn bộ tính cách và nhân sinh quan của tác giả. Đạo diễn ông ta rõ ràng là một nghệ sĩ thực thụ, cảm nhận và đánh giá cuộc sống thông qua những biểu hiện của cảm xúc. Ông ta sống bằng cảm xúc, làm việc bằng cảm xúc nên đương nhiên đề cao giá trị của cảm xúc trong đời sống. Trong tư duy của ông ta, ông ta chia thế giới thành hai phần, không cảm xúc và có cảm xúc, sau đó tìm cách so sánh chúng, cường điệu chúng. Ông ta rất hiểu phần mà ông ta đang sống trong đó, tức là phần tràn ngập

các cảm xúc. Trong khi đó lại chẳng hề hiểu chút nào về cái thế giới bên kia, thế giới mà ông ta gọi là thế giới không có cảm xúc. Ông ta mặc dù cũng lờ mờ nhìn ra những lợi ích của việc con người hành động không theo cảm xúc nhưng lại chỉ có thể nghĩ được rằng, nếu một người không có cảm xúc thì hẳn là vì người đó bị lừa dối, bị tước đoạt quyền được có cảm xúc. Vì ông ta cho rằng cảm xúc là điều ai cũng muốn có, giống như ông ta. Ông ta thật sự không hình dung được rằng có một dạng khác, có một kiểu người mà họ chủ động loại bỏ cảm xúc trong cuộc sống để có thể sống một cách an bình trong tâm tưởng. Khi vui không quá mừng, khi buồn không quá tuyệt vọng. Không tham lam cũng không cầu tình. Đó là những con người chỉ hành động theo lý trí, không dễ mắc sai lầm và luôn mang lại những điều tốt đẹp cho bản thân và cho mọi người xung quanh. Đấy! Luôn có những cảnh giới mà phải thật sự vượt qua rồi bạn mới có thể đứng trên nó để nhìn và hiểu, để vượt thoát khỏi trò chơi, không bị nó chi phối tác động nữa.

Nếu chưa xem qua, bạn hãy thử xem bộ phim đó và suy nghĩ nhé!

Tôi chỉ có một lời khuyên duy nhất dành cho bạn. Ở một góc độ nào đó thì cảm xúc chính là kẻ thù của tư duy. Nên tốt nhất đừng để nó đến thăm bạn quá thường xuyên. Và nếu bạn không thể ngăn nó tới thì cách phản ứng tốt nhất đó là Đừng-Làm-Gì-Cả. Đừng làm bất cứ điều gì khi cảm xúc đang tràn trề và thúc đẩy một nguồn năng lượng kỳ dị trong bạn. Bạn có thể làm bất cứ cái gì để tiêu trừ nguồn năng lượng đó như chơi thể thao, hò hét, chạy bộ… nhưng tuyệt đối đừng quyết định hay hành động bất cứ điều gì. Trong giáo lý nhà Phật dạy người ta những phương cách rất tinh tế để khống chế và tiêu trừ cảm xúc. Bắt đầu bằng việc tập thiền, tập từ bỏ mọi nhận định và phán xét, tập quán vào một vật, một điểm, không để suy nghĩ chạy lung tung. Tập nhận biết mỗi khi "khởi" một cảm xúc và tìm cách tiêu trừ nó càng nhanh càng tốt. Bởi vậy những bậc tu hành đạt đến chính quả luôn có một vẻ đẹp thanh thoát, không hề vướng bận chút ưu tư thế trần. Vẻ đẹp của một người hoàn toàn tự do, hoàn toàn thông tuệ!

Không có con đường xấu, chỉ là bạn không biết cách đi

Arno Rafael Minkkinen (sinh 1945) là nhiếp ảnh gia người Phần Lan sống và làm việc tại Mỹ, được tặng thưởng huân chương Sư tử hạng Nhất của Phần Lan năm 1992 và giải thưởng quốc gia về nhiếp ảnh của Phần Lan năm 2006. Ông hiện là giáo sư nghệ thuật của đại học Massachusetts Lowell ở Masschusetts, và là phó giáo sư của đại học nghệ thuật và thiết kế Aalto ở Helsinki.

Lý thuyết "Trạm xe buýt Helsinki" được ông đưa ra lần đầu tiên năm 2004 trong diễn văn đọc tại lễ tốt nghiệp của sinh viên. Đây là một lời khuyên bổ ích cho các nghệ sĩ trẻ trong việc chọn hướng đi của mình[6].

[6] Thông tin được dẫn theo từ nguồn: https://nguyendinhdang.wordpress.com/2016/12/17/ly-thuyet-tram-xe-buyt-helsinki/

Có lẽ lời khuyên đó không chỉ có ích với những nhà nhiếp ảnh, những người nghệ sĩ mà còn có ích với tất cả chúng ta, những người trẻ đang bước vào đời, đang loay hoay chọn một hướng đi phù hợp cho bản thân.

Đã bao giờ bạn rơi vào tình trạng này: Chán! Chán ngán đến tận cổ và những việc bạn làm cứ vấp phải hết khó khăn này đến thất bại khác. Bạn cảm thấy ngành học mà mình đang học, công việc mà mình đang làm thật không phù hợp với các đặc tính của bản thân một chút nào. Nó buồn chán, nó vô vị, nó lặp đi lặp lại… nó làm bạn cảm thấy buồn nôn. Có lẽ đây không phải là công việc dành cho mình, mình nên tìm một công việc khác phù hợp hơn chăng? Cuộc đời này thật ra rất ngắn ngủi, tuổi trẻ lại càng ngắn ngủi, mình không thể đi sai đường thêm nữa! Vậy là rất nhanh, bạn xuống xe buýt (theo cách nói của Minkkinen) và bắt taxi quay trở lại bến để lên một

chuyến xe bus khác. Đó chính là lúc bạn nhảy việc, đến một công ty khác hoặc thậm chí bắt tay vào một ngành nghề khác và bắt đầu lại từ con số 0. Những người ưa thích cuộc sống như vậy thường giải thích rằng họ không thể chịu được cuộc sống nhàm chán, tù túng. Và họ luôn sẵn sàng cho một môi trường mới, đầy nhiệt huyết, đầy sáng tạo, đầy thách thức và những cơ hội mới. Bên trong họ lúc nào cũng ngùn ngụt một nguồn năng lượng sẵn sàng cho công cuộc "thay đổi". Thay đổi tất cả, thay đổi và ném bỏ quá khứ không cần thương tiếc một chút gì!

Theo lý thuyết "bến xe bus Helsinki" thì việc đi lại con đường người khác đã từng đi, cùng với nó là sự nhàm chán, sự thất bại… là điều tất yếu sẽ xảy ra. Nhưng chúng không kéo dài, giống như tất cả các xe bus của Helsinki chỉ đi cùng nhau trên một đoạn ngắn, khoảng 1 - 2 km trước khi rời khỏi thành phố. Sau đó mỗi chuyến xe sẽ có những lộ trình riêng, những sự bứt phá đặc biệt. Và chính từ thời điểm đó, sự thành công sẽ đến! Vấn đề là bạn phải đủ kiên nhẫn để "không rời khỏi chuyến xe chết tiệt" đó. Bạn phải có đủ sự nhẫn nại để làm lại mọi thứ khi nó thất bại, khi nó ngang trái và vướng phải cả tá khó khăn. Cả khi nó có vẻ như rất nhàm chán và chẳng nhìn thấy tương lai sán lạn ở đâu. Đừng đổ lỗi cho sự không phù hợp hay nhàm chán. Đó chỉ là bởi vì bạn chưa đủ kiên định mà thôi. Hãy kiên định vượt qua lớp sương mù đó. Tương lai sẽ mở ra, trải dài trước mắt bạn.

Tiếp nữa, bây giờ bạn đã nghe lời khuyên và hiện đang ngồi yên trên xe. Nhưng sau đó thì sao? Bạn vẫn buồn nôn vì mùi của chiếc xe, chán nản vì tốc độ của nó, thậm chí ghét cay ghét đắng cách mà mọi người trên xe hành xử với nhau. Bạn ca thán về những khó khăn và thầm cầu mong nó hãy nhanh nhanh đi khỏi thành phố và khẩn trương rẽ đến thành công. Nhưng vấn đề ở đây là, chỉ ở yên thôi vẫn chưa đủ. Chỉ ngồi và chờ đợi vẫn chưa đủ, mặc dù như thế cũng đã là rất tốt rồi trong những lúc tâm lý đầy hoang mang và sóng gió. Nhưng sau đó, sau khi đã đủ tĩnh lặng để nhìn nhận lại bản thân và sự việc, thì việc tiếp theo cần làm để nhanh chóng đi qua thành phố, rẽ đến thành công đó chính là phải sửa chữa những sai lầm. Việc nhìn nhận lại, làm đi làm lại những việc đang làm trong

một tâm thế hết sức có ý thức về sự chỉnh sửa chính là mấu chốt trong lý thuyết bến xe của Minkkinen. Không phải chỉ là làm lại mà còn là làm lại nữa, tiếp tục làm lại… vừa làm vừa suy nghĩ, chỉnh sửa, cải tiến… Thiên tài đến từ 10% thông minh và 90% mồ hôi nước mắt mà!

Bạn của tôi ạ, chẳng có con đường nào là xấu, chẳng có công việc nào là nhàm tẻ. Bất cứ con đường nào cũng sẽ đưa bạn tới thành công. Chỉ là bạn chưa biết cách để kiên định đi trên con đường đó. Một vài người sẽ nói rằng: Nhưng mà tôi ghét nó, tôi không thể nào yêu công việc nhạt nhẽo và vô vị mà tôi đang làm được. Không yêu thì làm sao mà gắn bó lâu dài, làm sao mà kiên định vượt qua những thất bại, khó khăn thử thách được?

Bạn biết không, hầu hết mọi người đều nói thế đấy! Nhưng họ hoàn toàn chẳng hiểu rằng việc họ yêu hay không yêu một công việc đôi khi không phải thật sự là tiếng nói bên trong của họ. Rất buồn là các ảo tưởng về nghề nghiệp thường do các phương tiện truyền thông và xã hội tiêm nhiễm vào đầu chúng ta. Như tôi đã trình bày ở những chương trước, đời sống này chi phối suy nghĩ của chúng ta, tác động vào ta mỗi giờ, mỗi ngày bằng internet, truyền hình, phim ảnh, quảng cáo, dư luận… Nó tác động mạnh mẽ đến mức hễ những cái gì thường xuyên xuất hiện trên truyền hình, phim ảnh thì đều sẽ trở thành những nghề đáng mơ ước. Ví dụ như ca sĩ, diễn viên, người làm truyền hình, bác sĩ, luật sư, nhà thiết kế… bất cứ cái gì được truyền hình lăng xê đều sẽ có mức lựa chọn và ưa thích hơn hẳn những thứ còn lại. Và tất nhiên những ngành đó sẽ có mức độ cạnh tranh rất cao.

Bạn biết đấy, khi bạn lao vào một giấc mơ được lăng xê bạn sẽ phải hứng chịu mức độ cạnh tranh cực kỳ lớn. Tỷ lệ thua kém cực kỳ cao, cùng với nó là nguy cơ bạn rơi vào trạng thái không hài lòng về bản thân rất lớn (trạng thái này khá tồi tệ đấy!). Đó là còn chưa kể đến công việc đó có khi cũng chả phù hợp với những tiềm năng vốn có của bạn. Ngoài kia có hàng ngàn hàng vạn những công việc hết sức thú vị, hết sức tuyệt vời mà lại bị bạn bỏ quên. Bạn đã bao giờ được nghe một người ngư dân kể về câu chuyện chài lưới của họ,

những chuyến đi biển, những đêm chong đèn câu mực? Bạn đã bao giờ nghe kể về câu chuyện mây, tre đan của một làng nghề? Những người nghệ nhân say sưa thêu cả tháng trời mới được một bức tranh? Người thợ cơ khí lao động vất vả bên guồng quay máy móc? Bạn đã bao giờ nghe kể về câu chuyện nuôi tôm cá của người ngư dân, vừa chăm sóc vừa lắng nghe sự sinh sôi của chúng? Bạn đã bao giờ được nghe câu chuyện của người canh ngọn hải đăng, niềm vui an bình trong sự cô độc mà không hề cô đơn, phóng tầm mắt và say sưa giữa biển khơi?... Mỗi một công việc đều có vẻ đẹp riêng, ý nghĩa riêng và thi vị riêng của nó. Có thể bạn đang làm một công việc rất thú vị, rất ý nghĩa đấy, nhưng lúc nào bạn cũng bị thôi miên bởi ý nghĩ, tôi ghét nó, tôi muốn được như A, B, C… thì cuộc đời bạn đúng là tăm tối thật. Bạn sẽ chẳng bao giờ cảm nhận được vẻ đẹp, sự tuyệt vời, chẳng bao giờ tận hưởng được quà tặng mà công việc đang mang đến cho bạn.

Bạn yêu quý ạ, hãy rũ bỏ hết những lớp áo ma mị của nhân gian. Những thứ mà ngày ngày truyền thông nói với bạn. Rằng lương cao là công việc tốt, được nhiều người biết đến là công việc tốt, đầy tính sáng tạo là công việc tốt, tự do thoải mái là công việc tốt. Không! Chẳng có cái gì là tốt với tất cả mọi người! Nó có thể tốt với người này nhưng lại không tốt với người khác. Thu nhập cao cũng không hẳn đã là tốt, bạn phải biết để trả giá cho thu nhập cao đó là sự đổi lại bằng những tuổi trẻ, stress, thời gian để yêu đương, thời gian bên con cái gia đình. Hay là đi tiếp khách thâu đêm tàn hại bản thân bằng rượu. Hay là phải bán rẻ lương tâm làm trái với những nguyên tắc cuộc sống của bạn? Bạn phải biết được cái giá của mức lương cao ấy thì mới có thể đánh giá được là nó tốt với bạn hay không. Công việc mang đến cho bạn sự nổi tiếng, ngưỡng mộ cũng không hẳn là tốt. Thật ra sự nổi tiếng chỉ đơn giản là được truyền thông nhiều hơn, nhiều sự giả dối hơn và chưa chắc công việc đó đã mang lại nhiều ý nghĩa và lợi ích cho xã hội cũng như niềm hạnh phúc thực sự cho bạn… tương tự như vậy với tính sáng tạo, sự tự do… và những đặc tính khác mà truyền thông nói với bạn là nó tuyệt vời. Nó không thật sự tuyệt vời và đáng mơ ước như bạn tưởng đâu.

Để đánh giá một công việc là tốt với bạn, bạn phải thật sự hiểu bản thân mình và đánh giá được công việc đó trên cơ sở phù hợp với sở trường của bản thân, truyền thống điều kiện của gia đình, mang lại những lợi ích thiết thực cho cộng đồng. Lựa chọn một công việc như vậy sẽ đem lại cho bạn hạnh phúc dài lâu và sự viên mãn trong cuộc sống. Là hạnh phúc tự thân bạn sẽ cảm nhận được mỗi ngày một tròn đầy hơn chứ không cần phải dựa vào bất cứ nhận xét, đánh giá nào của số đông.

Vậy là đi một vòng để quay lại tuyến xe bus Helsinki, nơi bạn đã leo lên và đang chán ngán trong đó. Vậy điều duy nhất bạn cần làm đơn giản chỉ là: Hãy ngồi yên trong đó và tĩnh tâm lại, suy nghĩ lại về tất cả mọi thứ. Xem mình có bị ảnh hưởng quá nhiều bởi truyền thông hay không? Nhìn nhận lại tuyến xe của bạn, tìm ra điểm tuyệt vời của nó và hãy kiên định khắc phục những sai lầm, sửa chữa những thiếu sót. Chẳng mấy chốc tuyến xe của bạn sẽ rẽ đến thành công thôi! Chúc bạn có đủ kiên định và vững vàng để đi tới đích của mình!

Đừng cắn vào cái bả “thành công”

“Thành công” có lẽ chỉ đứng sau “tình yêu” trong thứ tự các mục tiêu mà con người khao khát. Tuy nhiên cái gì làm ta khao khát đều làm ta khổ sở vì nó. Cũng giống như việc yêu đương và những cảm xúc đính kèm theo sẽ làm cho bạn đưa ra cả đống quyết định sai lầm. Cắn vào cái bả “thành công” cũng sẽ làm cho cuộc sống không sung sướng như bạn tưởng đâu.

Nghe có vẻ “sai sai” đúng không? Sao thành công lại làm cho mình không sung sướng được? Chẳng phải tất cả mọi người đều nói thành công sẽ đem lại cuộc sống tuyệt vời hay sao? Ồ! Thế thử lật lại vấn đề nhé, nếu thành công tuyệt vời đến như thế thì sao ca sĩ nổi tiếng thế giới Michael Jackson lại nghiện ma túy và rượu cho đến chết? Vì sao cựu Tổng thống Hàn Quốc Roh Moo-Hyun lại đi đến bước đường tự sát? Vì sao CEO huyền thoại Steve Jobs lại mắc căn bệnh ung thư quái ác và phải từ bỏ cuộc đời ở tuổi 56? Đằng sau thành công và tiếng tăm của họ là gì? Có phải là sự đánh đổi lý trí để tìm thăng hoa trong cảm xúc và sáng tạo nghệ thuật? Có phải là nồi da nấu thịt trong cái chảo dầu chính trị đang sôi sục? Có phải là làm việc hai mươi giờ một ngày và thường xuyên ngủ lại luôn trong văn phòng? Có phải là lao lực đến tận những giây phút cuối cùng của cuộc đời? Và còn đánh đổi thêm những điều gì nữa? Thành công theo cách mà nhân gian này đang định nghĩa về nó – có nghĩa là tiếng tăm và tiếng tăm hơn nữa, sự giàu có và giàu có hơn nữa, cống hiến và cống hiến hơn nữa. Bạn sẽ phải vắt kiệt sinh lực của mình cho đến chết để có được cái gọi là “thành công”.

Nhưng nhân gian không nói với bạn như vậy. Nhân gian nói những điều nghe hấp dẫn hơn, kiểu như “thà một phút huy hoàng rồi chợt tắt, còn hơn buồn le lói suốt trăm năm”. Nhân gian sẽ kể cho bạn nghe những câu chuyện thành công là sống một cuộc đời có ý nghĩa, có giá trị, truyền cảm hứng cho triệu triệu người khác, một

cuộc sống không uổng phí, đối nghịch với những cuộc sống tầm thường, vô vị khác. Dạng một ngôi sao sẽ tỏa sáng trên bầu trời sao! Đến đứa trẻ con ba tuổi còn luôn suy nghĩ rằng việc làm cứu thế giới, anh hùng mới là điều tuyệt vời, đáng mơ ước hơn hẳn việc lau dọn nhà cửa, nấu bữa tối và thay tã cho trẻ con thì người lớn làm sao cưỡng lại được cái bả “thành công”. Tất nhiên nhân loại cần những người làm việc và cống hiến hết sức để tạo ra những phát minh đột phá, những bước tiến trong khoa học, những phương thức ngày một tối ưu hơn… Tôi chỉ muốn bạn biết rằng “thành công” có nghĩa là như thế nào và bạn phải đánh đổi những gì cho nó. Bạn cần phải biết rõ mình muốn gì trước khi lựa chọn. Nếu bạn nghĩ rằng thành công nghĩa là tiền tiêu xả láng, danh tiếng lẫy lừng, huy hoàng tỏa sáng, sung sướng như tiên… thì thôi, bạn hãy ngừng ảo tưởng đi.

Mọi người thường nói với nhau những câu khích lệ, động viên nghe rất mùi mẫn như thế này: “Tất cả chúng ta đều có thể thành công, chỉ cần bạn cố gắng hết sức mình”. Nhưng thế nào gọi là cố gắng hết sức mình? Một khái niệm trừu tượng như thế bạn có định lượng được không? Với một người từ bé đã sống trong nhung lụa, được bao bọc chở che thì chỉ chạy bộ 50 m đã là cố gắng hết sức. Nhưng với một anh người Mông từ bé đã cởi truồng tắm suối dưới cái lạnh âm độ C thì đi bộ cả quả đồi cũng chỉ là chuyện nhỏ. Vậy nên cái câu “chỉ cần bạn cố gắng hết sức” thật ra chẳng có ý nghĩa gì.

Trong một xã hội hay lĩnh vực mà cạnh tranh càng lớn thì “hết sức mình” có nghĩa là vượt lên những người giỏi nhất. Nghĩa là phải phá hết kỷ lục olympic này đến kỷ lục olympic khác. Và cũng giống như các vận động viên thể thao, nghĩa là phải rèn luyện và rèn luyện không ngừng, tự vượt qua các giới hạn của bản thân, không thể nghỉ ngơi, không thể dừng lại, dù chỉ một chút… Nhưng rồi kết quả là vẫn sẽ đến lúc bạn phải chấp nhận bị tụt lại phía sau khi đã sức tàn lực kiệt. Thời kỳ thoái trào của một vận động viên, một ca sĩ, một diễn viên bao giờ cũng là thời kỳ không hề dễ dàng đối với họ. Ánh hào quang càng lung linh, thành công càng rực rỡ, đỉnh cao càng vinh quang thì sự thoái trào càng nhanh và gấp.

9

Vâng, và sau tất cả, đây là điểm dừng hiện tại của anh chàng thành công có đúng không?

Với một người bình thường, không được thành công, thì đây là vị trí hiện tại của anh ta.

10

Khi ghép vào nhau thì đại khái trông nó sẽ như thế này:

11

Bạn thấy đấy? Có vẻ vị trí hiện tại cũng không khác nhau nhiều lắm nhỉ?

Một tin vui dành cho bạn – nếu bạn có vẻ như chẳng được thành công cho lắm, theo định nghĩa của nhân gian, thì thật sự mà nói, suy cho cùng bạn và cái anh chàng đang đứng trên đỉnh thành công ý cũng có kết cục chả khác nhau là mấy đâu. Thậm chí chia bình quân có thể một vài chỉ số hạnh phúc của bạn còn hơn hẳn anh ta. Vì sao ư? Vì cuộc đời này tuân theo một nguyên tắc gọi là “trade off”. Nghĩa là bạn luôn phải đánh đổi mọi lúc mọi nơi. Không cái gì tự nhiên có, cũng không cái gì tự nhiên mất đi. Nó luôn được đánh đổi bằng một cái gì đó có giá trị tương đương. Làm việc hai mươi giờ một ngày thì đừng yêu đương nữa, đừng cười nói với con cái và ở bên những người thân yêu nữa. Suốt đời ngồi gõ máy tính, không làm gì khác và trở thành chuyên gia hàng đầu thế giới trong lĩnh vực gõ máy tính thì không thể biết được niềm vui khi nướng một mẻ bánh ngon, trồng một cây hồng trong hiên nhà, đạp xe, tản bộ, làm từ thiện… Thành công là một cái gì đó rất cần đến sự cực đoan, tức là đầu tư quá mức vào một lĩnh vực. Trong khi hạnh phúc và sức khỏe lại tiệm cận gần hơn đến sự cân bằng, hài hòa, yên ổn trong cả tâm trí và thân thể.

Hy vọng là đến giờ phút này, dù bạn đang đứng ở vị trí nào, cũng sẽ không vội vàng cắn vào cái bả “thành công”. Bởi vì khi đã cắn vào

cái bả đó, thì dù bạn cảm thấy mình thành công hay không thành công thì cũng đều tồi tệ. Điều quan trọng là bạn đã sống tử tế và đã làm những việc cần làm để mọi người trong đó có bạn đều có cuộc sống hài hòa và hạnh phúc.

Lập chiến lược cho những thói quen thay vì chạy theo kết quả

Đã bao nhiêu lần bạn ngắm nhìn hình cô người mẫu ba vòng chuẩn chỉnh, eo thon ngực nở và hạ quyết tâm cao độ sẽ ăn kiêng, tập thể dục đều đặn, giảm liền 3 kg trong một tháng. Sau đó bạn kỳ công lên hẳn một kế hoạch chi tiết, tỉ mỉ. Mua hẳn quyển sổ tay để đánh dấu và thực hiện. Bạn hùng hục lao vào tập như điên trong ngày đầu tiên, tập đến mệt nhoài và chỉ dám ăn uống tí ti. Kết quả là ngày hôm sau toàn thân bạn đau rã rời đến không bước nổi lên cầu thang. Và kế hoạch tập luyện giảm cân bị tan nát chỉ trong vòng có ba ngày!

Mô típ quen thuộc trên có thể lặp lại với nhiều dự định dài hơi khác của bạn. Ví dụ như kế hoạch học một ngoại ngữ mới, kế hoạch tiết kiệm tiền... Tất cả những kết quả lung linh đẹp đẽ mà bạn cố gắng hướng tới đều tan nát. Có vẻ như mình quá kém cỏi chăng? Chẳng thể làm được một dự định gì cho ra hồn?

Không đâu, bạn thân mến ạ! Chẳng có gì là kém cỏi hay giỏi giang trong vấn đề này cả. Chỉ đơn giản là bạn đã làm sai cách. Giống như việc thay vì chèo xuồng bằng một cái mái chèo thì bạn lại chèo xuồng với một cái que! Để thực hiện thành công một dự định dài hơi, bạn hãy ngừng ngay việc tập trung vào kết quả. Mà thay vào đó, hãy tập trung vào việc thiết lập các thói quen, tập trung vào quy trình thực hiện mỗi ngày.

Bạn hiểu chứ ạ? Sai lầm của bạn đó là khi giảm cân bạn chỉ chăm chăm vào mục tiêu giảm 3 kg trong vòng một tháng. Mục tiêu cuối cùng là tất cả những gì bạn nghĩ tới, là động lực và sức mạnh của bạn. Động lực đó ban đầu có thể gây ra hưng phấn nhất thời, khiến bạn có cảm giác: “Ôi mình có thể làm được tất cả! Thậm chí có thể chỉ uống nước cả tháng, miễn là giảm được cân”. Kiểu hưng phấn đó giống như khi bạn đang yêu, bạn sẽ luôn nghĩ: “Chỉ cần được ở

bên anh ấy/cô ấy thì dù có phải khổ sở nhường nào mình cũng sẽ chịu được hết”. Dạng hưng phấn nhất thời thiên về cảm xúc đó chẳng bao giờ tồn tại quá vài ngày. Kết quả là bạn “tụt” quyết tâm rất nhanh. Và chẳng mấy chốc cả bản kế hoạch chi tiết sẽ đi vào sọt rác một cách ngậm ngùi.

Vậy phải làm sao mới là phương pháp đúng? Rất đơn giản. Hãy thực tế và tỉnh táo. Hãy tạm gác mục tiêu của bạn sang một bên và dừng nghĩ về nó. Thay vào đó hãy nghĩ đến những yếu tố tạo nên thứ bạn muốn.

Này nhé! Người có một thân hình đẹp hẳn nhiên là một người thích tập thể thao và yêu việc ăn uống lành mạnh. Chính việc yêu thích những thói quen lành mạnh đã mang lại một thân hình đẹp. Thân hình đẹp là món quà cho người có thói quen tốt! Nó chỉ là một hệ quả tất yếu. Vậy điều thực sự bạn nên tập trung hướng tới không phải là giảm 3 kg, có một thân hình đẹp mà là học cách để yêu việc tập luyện thể thao và có thói quen ăn uống lành mạnh. Suy nghĩ được như vậy bạn sẽ có cách hành động rất khác. Bạn sẽ không cuồng điên lao vào tập luyện và ăn kiêng nữa. Bạn sẽ có một kế hoạch khác dễ chịu hơn. Ví dụ như chọn một môn thể thao yêu thích để chơi, tìm hiểu về các món ăn lành mạnh để lựa chọn khi ăn. Khi càng chú tâm đào sâu tìm hiểu thì bạn sẽ có một động lực để cải sửa bản thân mỗi ngày theo hướng mà bạn mong muốn.

Một mách nhỏ dành cho bạn, đó là để bắt đầu, hãy luôn đặt ra cho mình những thách thức dễ dàng dưới ngưỡng thực hiện của bạn. Ví dụ thay vì tập thể thao trong một giờ đồng hồ hãy chỉ đặt ra mục tiêu tập thể thao năm phút. Năm phút dễ như ăn kẹo! Bạn đừng nghĩ năm phút chẳng giải quyết vấn đề gì. Không quan trọng là bao nhiêu phút. Điều quan trọng là bạn duy trì một thói quen. Khi một sự việc được lặp đi lặp lại đủ nhiều, nó sẽ hình thành một trung khu thần kinh trong não bộ của bạn dành riêng cho việc đó. Bạn sẽ có thói quen tập thể dục. Sau đó bạn có thể tăng dần thời gian tập lên mười phút, mười lăm phút, hai mươi phút... Việc tập thể thao với bạn giờ đây chỉ như là giải trí, chẳng có chút áp lực nào. Òa, bạn nhìn kìa!

Ngạc nhiên chưa! Từ khi nào bạn đã giảm được ba kilogam và trở nên xinh đẹp thế này?

Bạn thân mến! Đừng chèo xuồng bằng một cái que! Đừng bao giờ lập kế hoạch cho một kết quả. Hãy tập cách lập kế hoạch cho một thói quen. Kết quả theo đó cũng sẽ tới. Đó là một bí quyết rất đơn giản để bạn có thể dễ dàng tiến tới những giá trị tốt đẹp một cách bền vững.

Khi bạn chỉ tập trung vào kết quả, trong bạn chỉ toàn khởi lên những tâm tham! Còn khi bạn tập trung vào những thói quen lành mạnh, bạn đang tập trung vào việc sửa mình. Hai việc đó rất khác nhau! Sửa mình sẽ mang đến cho bạn sự đổi thay từ bên trong. Đó sẽ là sự đổi thay bền vững và đúng đắn. Còn khi chỉ tập trung vào kết quả, bạn chỉ ngập tràn trong mình những tâm tham (ở đây là tham sắc đẹp) thì bạn rất dễ sai lầm. Bạn có thể dễ dàng bị những tiếng nói bên ngoài dụ dỗ. Ví dụ như đang sẵn ý nghĩ cháy bỏng là muốn giảm cân, đột nhiên bạn nghe được quảng cáo hấp dẫn về thuốc giảm cân. Lý lẽ quảng cáo đưa ra có vẻ rất thuyết phục, rất khoa học, đánh trúng vào tâm lý tham sắc đẹp của bạn. Bạn sẽ dễ dàng tin theo và mua thuốc giảm cân để uống với mong muốn sẽ thỏa mãn được tâm tham của mình. Kết quả có thể sẽ rất đáng buồn! Tiền mất, tật mang! Không những chẳng giảm được cân mà còn chuốc bệnh vào người!

Những mô típ lặp đi lặp lại như vậy rất quen thuộc trong đời sống. Bạn có thể dễ dàng bắt gặp ở bất cứ đâu. Cứ khi nào chúng ta chỉ tập trung vào kết quả, tâm tham sẽ nổi lên! Tâm tham nổi lên là sớm muộn gì cũng sẽ mắc sai lầm. Phương pháp đúng đắn là hãy tập trung vào việc xây dựng các thói quen lành mạnh gắn liền với mục tiêu! Hãy chèo xuồng bằng mái chèo, bạn nhé!

Hãy là một nhà đầu tư “sự sống” khôn ngoan

Theo bạn, cái gì là tài sản quý giá nhất mà bạn có? Căn villa chục tỷ à? Hay là con Mercedes tỷ rưỡi? Hay là tài khoản mà bạn đang sở hữu trong ngân hàng?

Những năm gần đây mọi người đều quay cuồng học những cách đầu tư khôn ngoan nhất để sinh lời số vốn liếng mà mình có, nhưng hình như chẳng ai nghĩ đến việc “đầu tư” một nguồn tài sản quý giá bậc nhất trên đời, đó là SỰ SỐNG. Thật buồn là chúng ta rất hay vung vãi sự sống của mình, tiêu pha một cách hoang phí mà chẳng tính toán thực dụng chút nào.

Này nhé, nguyên lý là cứ cái gì hữu hạn và hiếm hoi thì cái đó là quý giá. Tiền thì đã có chính phủ đều đặn in ra mỗi năm. Còn sự sống của bạn, vỏn vẹn có vài chục năm, chỉ dễ bớt chứ khó lòng mà thêm. Quý giá quá đi ấy chứ!

Sự sống không đơn giản chỉ là thời gian sống mà còn là chất lượng sống. Sự sống là tất cả những gì chúng ta cần để trải nghiệm đời này.

Nếu bạn đã đọc đến những dòng này – những phần cuối của cuốn sách thì có lẽ bạn đã hiểu mưu cầu tình ái, danh vọng, lợi lộc đều là những cách tiêu pha sự sống một cách phung phí.

Vậy chúng ta còn lại gì để hướng đến trong đời này?

Bạn thử suy nghĩ xem!

Tôi có vài bức tranh để bạn ngắm nhìn trong khi suy nghĩ:

12

13

Đó đều là những bức tranh nổi tiếng, có giá bán lên tới hàng triệu đô la. Bạn thấy gì từ những bức tranh triệu đô đó? Có vẻ toàn là những cảnh tượng đời thường, nhàm chán, nhỉ?

Quanh quẩn với việc ăn, mặc, uống, đi lại, dọn dẹp, gieo trồng, mua bán… thì chẳng phải đời này nhạt nhẽo quá sao? Chẳng hoành tráng giống như trong những bộ phim điện ảnh với đề tài anh hùng cứu thế giới. Chẳng cuốn hút giống như cốt truyện người ta vẫn kể với nhau trong quán bia về chuyện kinh bang tế thế.

14

Chẳng sướt mướt đắm say giống như trong tiểu thuyết yêu nhau đến khuynh đảo thế gian… Đời chẳng giống như những show truyền hình, lãng mạn và thú vị. Đời hóa ra lại nhạt toẹt quá đi thôi!

Đã bao giờ bạn tự hỏi, hạnh phúc ở đời này sao lại được tô vẽ bằng đủ thứ phi thường, hào nhoáng, ngoại cỡ?

Tại sao lại cứ phải là những chuyến du lịch? Tại sao lại là xe đắt tiền? Tại sao lại là những thú chơi xa hoa?

Tại sao?

Tại sao không phải là một ly trà nóng giữa ngày yên ả bên những bản nhạc dịu êm?

Tại sao không phải là ngôi nhà nhỏ có giàn hoa giấy xinh xinh?

Tại sao không phải là buổi tối thu dọn, nhẹ nhàng tự nấu nướng và tự thưởng cho bản thân hương vị ưa thích?

Tại sao không phải là buổi sáng tưới cây trong vườn?

Tại sao không phải là cuộc sống ung dung tự tại, chẳng bị bó buộc quá nhiều bởi những lề thói và định kiến? (Dẫu biết rằng đời này thật khó tránh).

Tại sao không phải là biết lắng nghe cảm xúc của bản thân và người khác một cách sâu sắc?

Tại sao không phải là biết chú tâm vào làm việc một cách đầy trách nhiệm và khoan dung?

Tại sao không phải là việc kiểm soát thành công cơn nóng giận và những thói xấu khác của mình?

Tại sao không phải là trân trọng và được
trân trọng?

Tại sao không phải đơn giản chỉ là một giấc ngủ ngon?

Hạnh phúc đích thực có lẽ chính là cuộc sống đời thường bình dị nhất mà ai cũng có thể dễ dàng có được. Hạnh phúc chẳng phải thứ gì đó xa vời ngoài tầm với của chúng ta. Hạnh phúc chính là sự tự tại trong tâm hồn, đủ để ta sống một đời an nhiên. Đủ để ta biết hưởng thụ những niềm vui nhỏ nhoi bằng một trái tim lớn. Hạnh phúc có lẽ chỉ dành cho những người biết nói "cảm ơn" đời thay vì cứ mãi đòi hỏi và oán trách.

Hy vọng sau khi đọc xong cuốn sách này, các bạn sẽ suy nghĩ nhiều hơn, hướng nội nhiều hơn, thỉnh thoảng có thể lấy ra đọc lại và suy ngẫm sâu thêm nữa.

Đó là một cách thật tốt để nâng cấp "cái tôi" sang một phiên bản mới, hạnh phúc hơn từ sâu bên trong.

15

Đôi lời gửi tới các bạn trẻ

Các bạn trẻ thân mến!

Tôi biết rằng mỗi bạn trẻ đều là những thiên tài tiềm ẩn. Chúng ta chứa trong mình năng lượng cải biến của cả vũ trụ nhưng chưa biết cách để "đánh thức" tiềm năng đó. Hầu hết chúng ta mới chỉ sử dụng chưa đến 10% khả năng của bộ não. Biết bao người đã sống và chết đi một cách mờ nhạt, hoài phí, bao nhiêu điều muốn làm mà chưa làm được chỉ bởi vì chưa biết cách khai phá những tiềm năng trong mình, như vậy có đáng tiếc hay không?

Dù các bạn ngày hôm nay có là ai, học vấn như thế nào, bạn sinh ra tại một miền quê nghèo khó hay thành thị xô bồ, bạn lành lặn hay khiếm khuyết một phần cơ thể… tất cả những điều đó đều không thể giới hạn tiềm năng của bạn. Các bạn đừng bao giờ để những quan niệm xã hội sai lầm của số đông đánh mê đầu óc mình. Đừng nghe và tin những lời kiểu như: "Học vấn như này thì chỉ làm được như thế này thôi!", "Tàn tật thì có việc là may rồi!", "Vẻ ngoài đẹp đẽ thì sẽ hạnh phúc hơn vẻ ngoài xấu xí!", "Trầm cảm, yếu đuối thì làm gì được cho đời!"… Đừng bao giờ tin những lời kiểu như vậy!

Bạn hoàn toàn có khả năng sống một đời ý nghĩa, cao cả và không bị giới hạn bởi bất cứ điều gì. Chỉ cần bạn nỗ lực rèn luyện để LÀM CHỦ ĐƯỢC CẢM XÚC, TINH TẤN ĐƯỢC TƯ DUY thì không gì là không thể. Con người ta đa phần bị giới hạn là do mắc kẹt trong cảm xúc tiêu cực và tư duy hạn hẹp nông cạn của chính mình. Ngoài ra chẳng điều gì có thể ngăn trở bạn nữa.

Bạn thân mến ạ, "Hiệu ứng cánh bướm" nói với chúng ta rằng "chỉ cần một con bướm đập cánh ở Brazil có thể gây ra một cơn lốc xoáy ở Texas". Nhân quả là có thật nhưng nhân quả không phải là thứ bất biến. Chỉ cần tư duy của bạn có thể thay đổi, số phận của bạn cũng sẽ thay đổi. Xét trên bình diện rộng hơn, quốc gia có những con người với tư duy tinh tấn, thì tương lai của quốc gia cũng

sẽ cất cánh. Cho nên tôi không ngại làm từng việc nhỏ. Chỉ cần có một người muốn được giúp tôi nhất định sẽ dốc sức để giúp. Và nếu bạn không ngại, hãy cùng làm từng việc nhỏ với tôi. Hãy liên hệ với tôi để cùng thực hiện những dự án vì cộng đồng, lan tỏa và “đánh thức” những tiềm năng còn đang ngủ yên trong mỗi chúng ta và trong mọi người.

“TINH TẤN TƯ DUY – THAY ĐỔI SỐ PHẬN

TINH TẤN DÂN TRÍ – CẢI MỆNH QUỐC GIA”

Thân mến gửi đến các bạn cái siết tay và nụ hôn nồng ấm!